

EXAMEN SOCORRISTA MONITOR

PARTE GENERAL

EL CCVM. HISTORIA. MISIÓN Y VISIÓN. INSTALACIONES DEPORTIVAS Y SERVICIOS

1.- La misión del CCVM se define:

a) Como un modelo de referencia nacional e internacional en su ámbito por sus instalaciones, programas de actividades y servicios para sus abonados y ciudadanos en general. Reconocido como exponente de una sociedad avanzada en la que la salud, el bienestar, la calidad de vida y el desarrollo de las personas en todas sus dimensiones es una realidad tangible.

b) Los siguientes serán algunos de los atributos principales de la entidad que permitirán alcanzar y visibilizar lo anterior:

- Integrada en el Sistema Deportivo Madrileño y protagonista destacado del mismo; reconocida, con prestigio, bien vista desde dentro y desde fuera.

- Disponiendo de una programación complementaria de actividad de carácter sociocultural y de ocio que complemente la deportiva y que contribuya a hacer del Club un espacio singular, extraordinario, orientado al crecimiento integral de las personas, especialmente en edades infantiles y juveniles.

- Más visible y accesible a la ciudadanía de Madrid (en el deporte, en la formación, la inclusión social y la cultura).

- Con un modelo de gestión basado en la Orientación al Usuario, la Accesibilidad Universal, la Sostenibilidad, la Excelencia, la Transparencia y el Buen Gobierno.

c) a y b son falsas.

d) a y b son verdaderas

2.- Son Valores del CCVM:

a) La búsqueda continua de una mayor apertura a la ciudad de Madrid, en el ámbito deportivo, pero también en el social y cultural.

b) La gestión medioambiental como ejemplo de sensibilización y conservación de sus instalaciones.

c) El rigor en la conservación de su patrimonio deportivo, arquitectónico, histórico, natural y paisajístico.

d) todas son ciertas

3.- La visión del CCVM consiste en:

- A) El Club de Campo Villa de Madrid tiene como razón de ser la gestión, como servicio público, de las instalaciones deportivas adscritas del mismo nombre; así como, el sostenimiento, en condiciones idóneas, de un patrimonio privilegiado, dadas sus condiciones de ubicación y el alto valor de sus instalaciones y entorno natural.
- b) La promoción y el desarrollo del CCVM articulada a través de sus programas de actividades y servicios deportivos - de formación, recreación, salud, competición y eventos– así como, el impulso de programas sociales y culturales dirigidos al conjunto de los abonados, otros usuarios y grupos de interés.
- c) la a y la b son verdaderas.
- d) la a y la b son falsas

REGLAMENTO DE RÉGIMEN INTERIOR DEL CCVM. NORMAS GENERALES Y PROCEDIMIENTO SANCIONADOR

4.- Indique la respuesta correcta:

- a) Los hijos de abonados mayores de un año y menores de siete años no han de satisfacer cuota alguna, no siendo necesario estar en posesión de la correspondiente tarjeta para poder acceder al CCVM.
- b) Los niños mayores de siete años y menores de catorce son considerados abonados infantiles para lo que tienen que satisfacer la cuota infantil correspondiente.
- c) Los hijos menores de 14 años serán dados de baja definitiva si ambos padres pasaran a situación de baja definitiva.
- d) todas las anteriores son incorrectas.

5.- Serán consideradas faltas leves:

- a) El uso de vestimenta o elementos inadecuados para la correcta utilización de las instalaciones sociales y dependencias sociales y deportivas.
- b) El retraso en el pago de las tarifas de utilización por los usuarios abonados.
- c) La falta de respeto y consideración a otros usuarios o al personal del CCVM, siempre que por su trascendencia o entidad no hayan de reputarse faltas graves o muy graves.
- d) todas las anteriores son correctas

6.- Serán consideradas faltas graves

- a) Incumplimiento de las normas de alojamiento, entradas y salidas de caballos
- b) El incumplimiento de una sanción impuesta por la comisión por una falta leve.
- c) El impago de las tarifas de utilización de las instalaciones
- d) todas son correctas

**LA LEY 31/1995, DE 8 DE NOVIEMBRE, DE PREVENCIÓN DE RIESGOS
LABORALES (LPRL). DEFINICIONES, DERECHOS Y OBLIGACIONES**

7.- En virtud del artículo 4. 1º de la Ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales, señale la definición correcta de prevención:

- a) Se entenderá por «prevención» el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.
- b) Se entenderá por «prevención» el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de aumentar los riesgos derivados del trabajo.
- c) La definición de prevención no se regula en ese artículo.
- d) Se entenderá por «prevención» el conjunto de equipo de trabajo empleado en todas las fases de actividad de la empresa con el único fin de disminuir la carga de trabajo y, por lo tanto, su peligrosidad.

8.- Señale la afirmación incorrecta sobre la definición de riesgo laboral:

- a) Se entenderá como «riesgo laboral» la posibilidad de que un trabajador sufra un determinado daño derivado del trabajo.
- b) Para calificar un riesgo desde el punto de vista de su gravedad, se valorarán conjuntamente la probabilidad de que se produzca el daño y la severidad del mismo.
- c) a) y b) son correctas.
- d) Ninguna es correcta.

9.- Señale la definición correcta para riesgo laboral grave e inminente según lo dispuesto por el art. 4. 4º de la Ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales:

- a) Se entenderá como «riesgo laboral grave e inminente» aquel que resulte probable racionalmente que se materialice en un futuro inmediato y pueda suponer un daño grave para la salud de los trabajadores.
- b) Se entenderá como «riesgo laboral grave e inminente» aquel que, en ausencia de medidas preventivas específicas, origine peligros para la seguridad y la salud de los trabajadores.
- c) Se entenderá como «riesgo laboral grave e inminente» el conjunto de actividades o medidas adoptadas o previstas en todas las fases de actividad de la empresa con el fin de evitar o disminuir los riesgos derivados del trabajo.
- d) Se entenderá como «riesgo laboral grave e inminente» cualquier característica que pueda tener una influencia significativa en la generación de peligros para la seguridad y la salud del trabajador.

10.- Cuando sea probable que, racionalmente, se materialice en un futuro inmediato, por parte de un trabajador, una exposición a agentes susceptibles de causar un daño grave, aun cuando este no se manifieste de forma inmediata, se considerará:

- a) Riesgo laboral grave.
- b) Riesgo laboral inminente.
- c) a) y b) son correctas.
- d) Daño derivado del trabajo

11.- Señale la más correcta. Es un equipo de protección individual:

- a) Cualquier actividad que el trabajador lleve a cabo para el desempeño
- b) Cualquier complemento o accesorio destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo.
- c) Cualquier equipo destinado a ser llevado o sujetado por el trabajador para que le proteja de uno o varios riesgos que puedan amenazar su seguridad o su salud en el trabajo.
- d) b) y c) son correctas.

12.- Señale la afirmación correcta:

- a) Los derechos de información, consulta y participación, formación en materia preventiva, paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente y vigilancia de su estado de salud, en los términos previstos en la Ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales, forman parte del derecho de los trabajadores a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- b) Sólo los derechos de información, consulta y participación, formación en materia preventiva, paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente y vigilancia de su estado de salud, en los términos previstos en la Ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales, forman parte del derecho de los trabajadores a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- c) Los derechos de información, consulta y participación, formación en materia preventiva, paralización de la actividad en caso de riesgo grave e inminente y vigilancia de su estado de salud, en los términos previstos en la Ley 31/1995 de prevención de riesgos laborales, no forman parte del derecho de los trabajadores a una protección eficaz en materia de seguridad y salud en el trabajo.
- d) Ninguna de las anteriores es correcta.

13.- Señale la afirmación correcta:

- a) Las obligaciones de los trabajadores establecidas en esta Ley, la atribución de funciones en materia de protección y prevención a trabajadores o servicios de la empresa y el recurso al concierto con entidades especializadas para el desarrollo de actividades de prevención complementarían las acciones del empresario, sin que por ello le eximan del cumplimiento de su deber en esta materia, sin perjuicio de las acciones que pueda ejercitar, en su caso, contra cualquier otra persona.
- b) Las obligaciones de los trabajadores establecidas en la LPRL, la atribución de funciones en materia de protección y prevención a trabajadores o servicios de la empresa y el recurso al concierto con entidades especializadas para el desarrollo de actividades de prevención eximen del deber de protección al empresario.
- c) El cumplimiento del deber de protección de los trabajadores en materia de prevención que tienen los empresarios es disponible para estos.
- d) La LPRL sólo recoge obligaciones para el empresario en materia de prevención de riesgos laborales.

CONVENIO COLECTIVO

14.- Según su artículo 1, el objeto del Convenio Colectivo es:

- a) Regular las relaciones de trabajo entre los funcionarios de la Empresa Mixta Club de Campo Villa de Madrid, S.A., y esta última, sujeto a la legislación laboral vigente, dentro del ámbito de la Comunidad de Madrid.
- b) Regular las relaciones de trabajo entre el personal de la Empresa Mixta Club de Campo Villa de Madrid, S.A., y esta última, sujeto a la legislación laboral vigente, dentro del ámbito de la Comunidad de Madrid.
- c) El objeto del Convenio Colectivo se regula en el artículo 16.
- d) El Convenio Colectivo no incluye ningún artículo que regule su objeto.

15.- Los aspectos que no se encuentren regulados por el Convenio Colectivo se regularán, así como por cualquier norma que resulte de aplicación, por:

- a) Los aspectos que no se regulen por el Convenio Colectivo se tendrán como no puestos.
- b) Código Civil.
- c) Mediante acuerdos entre trabajador y empresario.
- d) El Estatuto de los Trabajadores

16.- El Convenio compensa y absorbe cualesquiera mejoras, valoradas en su conjunto:

- a) Sean previas a la firma del Convenio o dictadas con posterioridad.
- b) Únicamente absorberá las dictadas con posterioridad.
- c) Las mejoras no son objeto de compensación o absorción.
- d) Ninguna de las anteriores.

17.- En virtud del artículo 4 del Convenio, la empresa se comprometerá durante la vigencia del mismo a:

- a) Mantener la plantilla fija existente en la empresa.
- b) Este artículo no establece ningún compromiso por parte de la empresa.
- c) A aumentar el salario base un 10% cada año.
- d) Ninguna de las anteriores.

18.- Las vacaciones serán de:

- a) Cuantos días desee el trabajador.
- b) 23 días hábiles y se disfrutarán entre el 1 de julio y el 31 de septiembre de cada año.
- c) 23 días hábiles y se disfrutarán entre el 1 de enero y el 31 de marzo.
- d) Ninguna de las anteriores.

19.- A petición de los trabajadores/as, las vacaciones se podrán partir en los siguientes períodos:

- a) 17 días a disfrutar siempre entre los meses de julio y septiembre de forma continuada o hasta en dos periodos; y 6 días a disfrutar de forma continuada durante el resto del año.
- b) 17 días a disfrutar siempre entre los meses de julio y septiembre de forma continuada o hasta en dos periodos; y 6 días a disfrutar de forma continuada durante el resto del año. Si estos 6 días, o parte de ellos, por necesidades de servicio no se hubieran disfrutado antes del 31 de Diciembre, se autorizará el disfrute antes del 31 de Enero siguiente.
- c) Las vacaciones, en virtud de Convenio, no se podrán partir.
- d) a) y b) son correctas.

20.- El descanso para el bocadillo se considerará, en virtud del Convenio:

- a) Como tiempo efectivo de trabajo.
- b) Como infracción grave.
- c) El Convenio no prevé un descanso para el bocadillo.
- d) No tendrá la consideración de tiempo efectivo.

LEY ORGÁNICA 3/2007, DE 22 DE MARZO, PARA LA IGUALDAD EFECTIVA DE MUJERES Y HOMBRES.

21.- La Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres establece principios de actuación de los Poderes Públicos que regulan:

- a) Sólo derechos y deberes de las personas físicas, tanto públicas como privadas, y prevé medidas destinadas a eliminar y corregir en los sectores público y privado, toda forma de discriminación por razón de sexo.
- b) Sólo derechos y deberes de las personas jurídicas, tanto públicas como privadas, y prevé medidas destinadas a eliminar y corregir en los sectores público y privado, toda forma de discriminación por razón de sexo.
- c) Derechos y deberes de las personas físicas y jurídicas, tanto públicas como privadas, y prevé medidas destinadas a eliminar y corregir en los sectores público y privado, toda forma de discriminación por razón de sexo.
- d) Sólo derechos y deberes de las personas físicas y jurídicas públicas y prevé medidas destinadas a eliminar y corregir en los sectores público y privado, toda forma de discriminación por razón de sexo.

22.- En base al artículo 5 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, no constituirá discriminación en el acceso al empleo una diferencia de trato basada en una característica relacionada con el sexo cuando:

- a) Sólo en el acceso al empleo, cuando hay diferencia de trato basada en una característica relacionada con el sexo nunca se considerará discriminación.
- b) Siempre que haya diferencia de trato basada en una característica relacionada con el sexo se considera discriminación.
- c) El objetivo sea legítimo y el requisito proporcionado, debido a la naturaleza de las actividades profesionales concretas o al contexto en el que se lleven a cabo, dicha característica constituya un requisito profesional esencial y determinante.
- d) Ninguna de las anteriores.

23.- Se considera discriminación directa por razón de sexo:

- a) Cualquier comportamiento realizado en función del sexo de una persona, con el propósito o el efecto de atentar contra su dignidad y de crear un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.
- b) La situación en que una disposición, criterio o práctica aparentemente neutros pone a personas de un sexo en desventaja particular con respecto a personas del otro, salvo que dicha disposición, criterio o práctica puedan justificarse objetivamente en atención a una finalidad legítima y que los medios para alcanzar dicha finalidad sean necesarios y adecuados
- c) La situación en que se encuentra una persona que sea, haya sido o pudiera ser tratada, en atención a su sexo, de manera menos favorable que otra en situación comparable.
- d) Ninguna de las anteriores.

24.- Se considerará discriminatoria toda orden de discriminar, por razón de sexo:

- a) Nunca.
- b) En cualquier caso
- c) Sólo cuando se trate de discriminación directa.
- d) Sólo cuando se trate de discriminación indirecta.

PROTECCIÓN DE DATOS. PRINCIPIOS BÁSICOS

25.- Según el principio de *exactitud* relativo al tratamiento de datos personales:

- a) Los datos personales serán exactos y, si fuera necesario, actualizados; se adoptarán todas las medidas razonables para que se supriman o rectifiquen sin dilación los datos personales que sean inexactos con respecto a los fines para los que se tratan.
- b) Los datos personales serán tratados de manera lícita, leal y transparente en relación con el interesado.
- c) Los datos personales serán adecuados, pertinentes y limitados a lo necesario en relación con los fines para los que son tratados.
- d) Los datos personales serán tratados de tal manera que se garantice una seguridad adecuada de los datos personales, incluida la protección contra el tratamiento no autorizado o ilícito y contra su pérdida, destrucción o daño accidental, mediante la aplicación de medidas técnicas u organizativas apropiadas.

PARTE ESPECIFICA

LEY 6/2016, DE 24 DE NOVIEMBRE, POR LA QUE SE ORDENA EL EJERCICIO DE LAS PROFESIONES DEL DEPORTE DE LA COMUNIDAD DE MADRID.

26.- Señale la definición de Monitora Deportiva / Monitor Deportivo que establece la Ley 6/2016:

- a) Todo aquel profesional del deporte que desempeña las actividades y funciones de iniciación e instrucción deportiva, guía, animación deportiva y acondicionamiento físico básico grupal, no enfocadas a la competición deportiva.
- b) Todo aquel profesional del deporte que desempeña actividades y funciones de entrenamiento, selección, planificación, programación, control y evaluación a deportistas y/o equipos para la competición federada en la modalidad deportiva o especialidad correspondiente.
- c) Todo aquel profesional del deporte que orienta su actividad profesional al asesoramiento, planificación, diseño, evaluación técnico-científica, desarrollo y ejecución de actividades físico-deportivas y ejercicio físico orientado al mantenimiento, desarrollo, mejora, optimización y recuperación de la condición física y las capacidades coordinativas de las personas con el objetivo de mejorar su calidad de vida y su salud así como prevenir, reeducar, readaptar y reentrenar a aquellas con lesiones y patologías (diagnosticadas y/o prescritas por un médico), mediante actividades físico-deportivas y ejercicios físicos adecuados a sus características y necesidades.
- d) Todo aquel profesional del deporte que dedica su actividad profesional a la dirección, organización, coordinación, planificación, supervisión y evaluación de actividades físicas y deportivas y de los recursos humanos del deporte en un centro, servicio, instalación o entidad deportiva, tanto de titularidad pública como privada y siempre aplicando los conocimientos y las técnicas propias de las ciencias de la actividad física y del deporte, así como conocimientos instrumentales.

RECOMENDACIONES MUNDIALES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD EN EL MARCO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS): MARCO CONCEPTUAL UTILIZADO EN LA DESCRIPCIÓN DE LOS NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDADOS POR LA OMS. NIVELES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA SALUD RECOMENDADOS A LA POBLACIÓN POR LA OMS

27.- En relación con el marco conceptual utilizado en la descripción de los niveles de actividad física recomendados por la OMS, señale cuál de las siguientes opciones se puede conceptualizar con volumen:

- a) Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana.
- b) Tiempo durante el cual se debería realizar la actividad o ejercicio. Suele estar expresado en minutos.
- c) El resultado total de los ejercicios aeróbicos que se caracterizan por su interacción entre la intensidad de las tandas, la frecuencia, la duración y la permanencia del programa.
- d) Forma de participación en la actividad física. Puede ser de diversos tipos: aeróbica, o para mejorar la fuerza, la flexibilidad o el equilibrio.

LA CONDICIÓN FÍSICA: CONCEPTO DE CONDICIÓN FÍSICA, ACONDICIONAMIENTO FÍSICO, ACTIVIDAD FÍSICA, MANTENIMIENTO FÍSICO. TÉCNICAS DE MANTENIMIENTO DE LA CONDICIÓN FÍSICA. LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

28.- Señale cuál de las siguientes opciones no se corresponde con premisas para el mantenimiento de los niveles de condición física:

- a) La edad.
- b) El potencial genético.
- c) Capacidades psíquicas.
- d) Todas las anteriores con correctas

EL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN EL MEDIO ACUÁTICO: ACTIVIDADES ACUÁTICAS PARA LA SALUD. EVOLUCIÓN DEL CONCEPTO DE FITNESS Y WELLNESS Y SU RELACIÓN CON EN EL MEDIO ACUÁTICO. MANTENIMIENTO Y DESARROLLO DE RESISTENCIA, FUERZA, VELOCIDAD, POTENCIA Y FLEXIBILIDAD.

29.- Antes de realizar cualquier actividad física llevada a cabo en el medio acuático, será fundamental conocer las propiedades físicas del medio que nos ocupa, no sólo para poder diseñar correctamente las sesiones, si no para poder determinar si una persona es apta para poder llevar a cabo dicha actividad. En este sentido, cabría señalar dos aspectos fundamentales:

- a) Las propiedades mecánicas.
- b) Las propiedades térmicas del agua.
- c) a) y b) son correctas.
- d) Ninguna de las anteriores.

30.- Los efectos del agua sobre el cuerpo sumergido una vez se produce movimiento hacen referencia a los factores:

- a) Hidrodinámicos.
- b) Hidrocinéticos.
- c) Fisiológicos.
- d) Hidrostáticos.

VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN. CRITERIOS EVOLUTIVOS EN LA VALORACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

31.- Las pruebas que permiten calcular el consumo máximo de oxígeno de una forma indirecta mediante la distancia recorrida en un tiempo determinado, miden la:

- a) Resistencia.
- b) Fuerza.
- c) Flexibilidad.
- d) Agilidad.

32.- Los test que valoran la capacidad de mantener el equilibrio en diferentes superficies, así como con la participación de todos o parte de los sentidos, miden la:

- a) Resistencia.
- b) Fuerza.
- c) Flexibilidad.
- d) Ninguna de las anteriores.

EL JUEGO EN EL MEDIO ACUÁTICO COMO ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE EN LAS ETAPAS PREINFANTIL E INFANTIL: RECURSOS METODOLÓGICOS EN EL MEDIO ACUÁTICO EN LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA A TRAVÉS DEL JUEGO. LA ORGANIZACIÓN Y LAS AGRUPACIONES EN LA METODOLOGÍA DEL JUEGO EN EL MEDIO ACUÁTICO. EL USO DEL MATERIAL: MATERIAL DIVERSO DE FOAM, PELOTAS, AROS Y OTROS.

33.- Entre los juegos acuáticos de coordinación motriz podemos encontrar:

- a) Juegos de motricidad gruesa, juegos de motricidad fina y juegos donde intervienen otros aspectos motores.
- b) Juegos de estructuración perceptiva, juegos de lateralidad y juegos de estructuración espacio-temporal y visual.
- c) Juegos encaminados al desarrollo integral del individuo como juegos que desarrollo de los sentidos y juegos de organización perceptiva.
- d) Ninguna de las anteriores.

34.- Es recomendable que los juegos acuáticos para los niños entre 0 a 2 años se adecúen a:

- a) Juegos de tipo psicomotriz basado en la repetición como fuente de placer.
- b) Juegos competitivos.
- c) Juegos que atiendan a cualidades físicas que desarrollen la fuerza.
- d) Ninguna de las anteriores.

EL JUEGO COMO ACTIVIDAD DE ENSEÑANZA Y DE APRENDIZAJE EN LA EDAD ESCOLAR: EL JUEGO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA. ESTRUCTURA Y CLASIFICACIÓN DEL JUEGO DEPORTIVO. EL JUEGO MODIFICADO. JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA DEPORTES INDIVIDUALES Y DEPORTES DE EQUIPO APLICADOS AL MEDIO ACUÁTICO.

35.- En el marco del aprendizaje en etapa escolar, los saltos, giros, desplazamientos, paradas, etc son:

- a) Competencias biológicas.
- b) Motrices genéricas.
- c) Motrices básicas.
- d) Ninguna de las anteriores.

NUEVAS TENDENCIAS ACTUALES EN EL DESARROLLO DEL FITNESS: EVOLUCIÓN DEL AEROBIC AL AEROBIC EN EL MEDIO ACUÁTICO. NUEVAS TENDENCIAS Y DISCIPLINAS CON SOPORTE MUSICAL Y CON MATERIAL ESPECÍFICO EN EL MEDIO ACUÁTICO.

36.- El programa que se corresponde con “composiciones coreografiadas, pero de mayor sencillez. Se realizan movimientos al ritmo de la música combinando acciones que simula el subir y bajar escalones, movimientos circulares, etc. Se puede desarrollar en la zona poco profunda y en la zona profunda de la piscina. Esto último es posible gracias al efecto de flotación y de resistencia que crean los esquís acuáticos denominados aquaflaps. Sus pestañas favorecen un trabajo muscular seguro y además protegen de descompensaciones musculares.” Es:

- a) Aquaerobic con aquaflaps.
- b) Aquaerobic con bicicletas.
- c) Hip-hop acuático.
- d) Aquaerobic con movimientos de baile o aquadancing.

**LOS DEPORTES INDIVIDUALES Y COLECTIVOS EN EL MEDIO ACUÁTICO:
ASPECTOS TÉCNICOS, TÁCTICOS Y REGLAMENTARIOS DE LA NATACIÓN, LA
NATACIÓN ARTÍSTICA Y EL WATERPOLO.**

37.- El movimiento alternativo de brazos y piernas en posición prono se corresponde con el estilo de nado:

- a) Mariposa.
- b) Espalda.
- c) Braza.
- d) Crol o estilo libre.

38.- La variación de ritmos y velocidad; de desplazamiento en función de características propias (durante la prueba o según la percepción física y emocional) y rivales según la dinámica de competición es un aspecto:

- a) Técnico.
- b) Táctico.
- c) Fisiológico.
- d) Ninguna de las anteriores.

EL DEPORTE INCLUSIVO: LA PROMOCIÓN DEPORTIVA Y DE LA SALUD A TRAVÉS DEL DEPORTE INCLUSIVO Y SUS VÍNCULOS CON EL DEPORTE CONVENCIONAL. PROGRAMAS DEPORTIVOS INCLUSIVOS EDUCATIVOS, DEPORTIVOS Y DE FITNESS. LA INCLUSIÓN SOCIAL A TRAVÉS DEL DEPORTE.

39.- Los programas que implican que debe existir una convivencia entre ambos colectivos durante la realización de la actividad deportiva, realizando adaptaciones en las tareas o en el programa, para permitir que las personas con discapacidad pueden tomar parte en la actividad de una forma lo más normalizada posible, son:

- a) Programas específicos.
- b) Programas paralelos.
- c) Programas integrados.
- d) Programas inclusivos.

40.- Los programas donde las personas con discapacidad realizan la actividad física o deportiva al margen del grupo de iguales, podría ser el deporte escolar realizado por niños y niñas que están en régimen de escolarización de educación especial, son:

- a) Programas específicos.
- b) Programas paralelos.
- c) Programas integrados.
- d) Programas inclusivos.

TÉCNICAS DE ENTRADA AL AGUA SIN MATERIAL AUXILIAR Y CON MATERIAL AUXILIAR DE SALVAMENTO. FLOTACIÓN Y FLOTACIÓN CON DIFERENTES MATERIALES.

41.- Todas las entradas al agua, ya sean con material o sin material, se ejecutarán:

- a) Manteniendo parte del pie de apoyo por fuera de la superficie sobre la que se vaya a tomar impulso, ya que, de no hacerlo así, se puede resbalar y caer e impedir continuar con el rescate.
- b) Manteniendo los dos pies por fuera de la superficie sobre la que se vaya a tomar impulso, ya que, de no hacerlo así, se puede resbalar, caer e impedir continuar con el rescate.
- c) Las entradas al agua con material deberán llevarse a cabo con parte del pie de apoyo por fuera de la superficie pero sin material con los dos pies por fuera.
- d) Ninguna es correcta.

42.- Son características de la entrada al agua de pie sin material:

- a) Se utiliza en lugares de gran altura -aproximadamente 3 metros- y de gran profundidad.
- b) Permite el hundimiento del cuerpo rápidamente hasta alcanzar la profundidad adecuada.
- c) Permite un total control del cuerpo en el aire.
- d) Todas las anteriores.

43.- Señale cuál de estas no se considera entrada al agua de cabeza en agujero sin material:

- a) Entradas al agua con aletas.
- b) Entrada al agua de cabeza en picado.
- c) Entrada al agua de cabeza carpado.
- d) Entrada al agua de cabeza en agujero.

TÉCNICAS DE CONTROL, TRASLADO Y EXTRACCIÓN DE VÍCTIMAS EN INSTALACIONES CON TUBO DE RESCATE.

44.- De forma general, el procedimiento para emplear la técnica con tubo de rescate consistirá en:

- a) Realizar la correspondiente entrada al agua con el tubo de rescate e iniciar la aproximación hacia la víctima sin perderla de vista con nado a crol con la cabeza fuera del agua, acceder a ella de frente y ofrecerle el tubo para que lo agarre siempre que pueda y después tirar de él para su extracción.
- b) Realizar la correspondiente entrada al agua con el aro salvavidas e iniciar la aproximación hacia la víctima sin perderla de vista, introducirla en él y agarrarle de las manos para su extracción.
- c) Realizar la correspondiente entrada al agua con el tubo de rescate e iniciar la aproximación hacia la víctima sin perderla de vista con nado a crol con la cabeza fuera del agua, acceder a ella de frente y ofrecerle el tubo para que lo agarre siempre que pueda y después dejar que la víctima nade por sí misma hacia un lugar seguro.
- d) Ninguna de las anteriores.

45.- Cuando la respuesta instintiva al ahogamiento (RIA) y la descoordinación de sus movimientos impida a la víctima agarrar el tubo de escape, la técnica consistirá en:

- a) Dejar cerca el tubo de escape para que el accidentado pueda agarrarlo.
- b) Hundir el tubo de escape por debajo del agua para soltarlo cerca de ella de tal manera que, ascender hasta la superficie del agua, quede al alcance de su pecho y a la altura de sus axilas para que le resulte más fácil atraparlo.
- c) Si la víctima no fuera capaz de agarrar el tubo de escape de ninguna manera, el socorrista deberá controlar al accidentado desde la espalda,
- d) b) y c) son correctas.

46.- En la técnica de rescate con tubo de escape, cuando el accidentado esté inconsciente y en posición ventral y de frente al socorrista, este podrá:

- a) Utilizar la técnica del giro longitudinal subacuático.
- b) Utilizar la técnica del giro longitudinal aéreo.
- c) Utilizar la técnica del giro en el eje transversal.
- d) a) y b) son correctas.

EL ACCIDENTADO CON LESIÓN MEDULAR O POLITRAUMATIZADO: ENTRADA AL AGUA, APROXIMACIÓN, CONTROL, EXTRACCIÓN.

47.- Cuando el accidentado se encuentre inconsciente con una lesión medular traumática, un posible método de extracción es importante que:

- a) Los dedos de la mano que sujetan la cabeza por el mentón o mandíbula inferior no deben hacer presión sobre las zonas blandas del cuello impidiendo la circulación y/o respiración en su caso. La acción de la palma de la mano y los dedos debe ser hacia arriba en el hueso maxilar, no en el cuello.
- b) Los dedos de la mano que sujetan la cabeza por el mentón o mandíbula inferior deben hacer presión sobre las zonas blandas del cuello impidiendo la circulación y/o respiración en su caso. La acción de la palma de la mano y los dedos debe ser hacia arriba en el hueso maxilar, no en el cuello.
- c) Los dedos de la mano que sujetan la cabeza por el mentón o mandíbula inferior no deben hacer presión sobre las zonas blandas del cuello impidiendo la circulación y/o respiración en su caso. La acción de la palma de la mano y los dedos debe ser hacia arriba en el cuello.
- d) Ninguna de las anteriores.

48.- Es fundamental durante la extracción de una víctima con lesión medular traumática que:

- a) Se realice la tracción de forma permanente y constante desde que el accidentado está en el agua hasta incluso después de tumbarle fuera de ella, prestando especial atención al instante en que sentamos a la víctima en el borde ya que podría disminuir parte de la tracción si no continuamos la misma fuerza de tracción en todo momento.
- b) Se realice la tracción de forma intermitente y brusca desde que el accidentado está en el agua hasta incluso después de tumbarle fuera de ella, prestando especial atención al instante en que sentamos a la víctima en el borde ya que podría disminuir parte de la tracción si no continuamos la misma fuerza de tracción en todo momento.
- c) Ambas son correctas, pues se puede realizar de cualquiera de esas formas.
- d) Ninguna de las anteriores.

ATENCIÓN INICIAL A EMERGENCIAS MÁS FRECUENTES. VALORACIÓN DEL ACCIDENTADO: PRIMARIA Y SECUNDARIA. MÉTODOS PARA DESOBSTRUIR LA VÍA AÉREA Y FACILITAR LA RESPIRACIÓN: ACCESORIOS DE APOYO A LA VENTILACIÓN Y OXIGENOTERAPIA.

49.- Señale cuál de las siguientes afirmaciones no se corresponde con una buena práctica de la técnica de desobstrucción de la vía aérea por cuerpo extraño del Protocolo del Consejo Europeo de Resucitación

- a) La succión solo es necesaria si la obstrucción de la vía aérea debido a moco, vómitos, meconio, coágulos de sangre, etc. se confirma mediante la inspección de la faringe después de que no se haya logrado la aireación.
- b) Cualquier aspiración debe realizarse bajo visión directa, idealmente utilizando un laringoscopio y un catéter de calibre ancho.
- c) En caso de sospecha de obstrucción que no pueda resolverse aspirando, retire inmediatamente el tubo de traqueotomía e inserte uno nuevo. Si esto no es posible, los reanimadores deben tener un plan de emergencia (predefinido) para el restablecimiento de una vía aérea permeable segura.
- d) Todas las anteriores.

SOPORTE VITAL BÁSICO EN PRIMEROS AUXILIOS SEGÚN EL PROTOCOLO DEL CONSEJO EUROPEO DE RESUCITACIÓN (ERC) VIGENTE: ACTUACIÓN DEL PRIMER INTERVINIENTE. RESUCITACIÓN CARDIOPULMONAR BÁSICA (RCPB): VALORACIÓN DEL NIVEL DE CONSCIENCIA, COMPROBACIÓN DE LA VENTILACIÓN, PROTOCOLO DE RCPB ANTE UNA PERSONA INCONSCIENTE CON SIGNOS DE ACTIVIDAD CARDIACA, PROTOCOLO DE RCPB ANTE UNA PERSONA CON PARADA CARDIORRESPIRATORIA, RCPB EN CASOS ESPECIALES: EMBARAZADAS, LACTANTES Y NIÑOS.

50.- Señale cuál de las siguientes no se corresponde una buena técnica de compresiones torácicas según el Protocolo del Consejo Europeo de Resucitación (ERC).

- a) Hay que iniciar las compresiones torácicas lo más tarde posible.
- b) Hay que realizar las compresiones en la mitad inferior del esternón.
- c) Hay que realizar las compresiones torácicas sobre una superficie firme siempre que sea posible.
- d) Hay que comprimir el tórax hasta una profundidad de al menos 5 cm pero no más de 6 cm.

PREGUNTAS RESERVA PARTE GENERAL

R1.- Se considerarán discriminatorios el acoso sexual y el acoso por razón de sexo:

- a) En todo caso.
- b) En algunas ocasiones, habrá que estar al caso concreto.
- c) Nunca.
- d) Sólo cuando se trate de acoso sexual.

R2.- Sin perjuicio de lo establecido en el Código Penal, a los efectos de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, constituye acoso sexual:

- a) Cualquier comportamiento, verbal o físico, de naturaleza sexual que tenga el propósito o produzca el efecto de atentar contra la dignidad de una persona, en particular cuando se crea un entorno intimidatorio, degradante u ofensivo.
- b) Todo trato desfavorable a las mujeres relacionado con el embarazo o la maternidad.
- c) La situación en que se encuentra una persona que sea, haya sido o pudiera ser tratada, en atención a su sexo, de manera menos favorable que otra en situación comparable.
- d) Ninguna de las anteriores.

PREGUNTAS RESERVA PARTE ESPECIFICA

R3.- La evolución del fitness en el ámbito acuático surgió en base a:

- a) Mayor infraestructura al servicio y puesta en marcha de esta actividad.
- b) Mayor demanda de usuarios en busca de una actividad física menos agresiva y placentera.
- c) Mayor conciencia por parte de los profesionales del ejercicio físico de utilizar el agua y las actividades acuáticas como opción para cumplir las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud en materia de actividad física.
- d) Todas son correctas.

R4.- Señale cuál de las siguientes opciones se corresponde con el algoritmo de soporte vital básico:

- a) Inconsciente con respiración ausente o anormal, llamar al servicio de emergencias, 30 compresiones torácicas, 2 ventilaciones de rescate, continuar RCP 30:2 y en cuanto llegue el DEA encenderlo y seguir sus instrucciones.
- b) Inconsciente con respiración ausente o anormal, 30 compresiones torácicas, 2 ventilaciones de rescate, continuar RCP 30:2 y en cuanto llegue el DEA encenderlo y seguir sus instrucciones y por último llamar al servicio de emergencias.
- c) Inconsciente con respiración ausente o anormal, 2 ventilaciones de rescate, continuar RCP 30:2, 30 compresiones torácicas, llamar al servicio de emergencias y cuando llegue el DEA encenderlo.
- d) Inconsciente con respiración ausente o anormal, llamar al servicio de emergencias, 2 ventilaciones de rescate, continuar RCP 30:2 y en cuanto llegue el DEA encenderlo y seguir sus instrucciones y por último 2 ventilaciones de rescate.

