

# Estándar de competencias profesionales

## Ejecutar técnicas específicas de natación con eficacia y seguridad

|                     |                                         |
|---------------------|-----------------------------------------|
| Familia Profesional | <b>Actividades Físicas y Deportivas</b> |
| Nivel               | <b>2</b>                                |
| Código              | <b>ECP0269_2</b>                        |
| Estado              | <b>BOE</b>                              |
| Publicación         | <b>Orden PRE/1340/2016</b>              |

## Competencia profesional

### Elementos de la competencia

**EC1** Ejecutar las habilidades y destrezas básicas acuáticas para dominar las conductas motrices en el medio y ajustarlas a los modelos técnicos de referencia.

**IC1.1** Las técnicas de zambullida se utilizan de forma eficaz, alcanzando un avance significativo y manteniendo la orientación en el medio acuático.

**IC1.2** La inmersión, cuando lo requiere, se realiza con la profundidad que permite acceder al suelo de cualquier instalación acuática.

**IC1.3** Las técnicas de flotación en el medio acuático se utilizan, alternándolas de forma fluida, permitiendo la observación y orientación en el entorno.

**IC1.4** Los giros en los tres ejes dentro del medio acuático se realizan manteniendo la flotación, la orientación y permitiendo la observación del entorno.

**EC2** Ejecutar las técnicas específicas de los estilos de nado, adaptándose a las condiciones del medio y ajustarlos a los modelos técnicos de referencia.

**IC2.1** El material e indumentaria se seleccionan en función de las condiciones del medio acuático, de temperatura, instalación y condiciones de las aguas, entre otros.

**IC2.2** Los estilos y desplazamientos en el medio acuático (crol, espalda, braza y sus técnicas específicas), se realizan ajustándose a los modelos para conseguir fluidez y eficacia.

**IC2.3** Las técnicas específicas de estilo crol, espalda y braza, se ejecutan con el material auxiliar como aletas y palas, entre otros, adaptándolas durante el desplazamiento en el medio acuático, para conseguir fluidez y eficacia.

**IC2.4** Las técnicas de respiración se realizan, adaptándolas al estilo de nado, material auxiliar y condiciones del medio acuático, para conseguir fluidez y eficacia.

**EC3** Ejecutar desplazamientos en el medio acuático, adaptándose a las condiciones del medio, materiales auxiliares y situaciones de apnea, y ajustarlos a los modelos técnicos de referencia.

**IC3.1** Los desplazamientos en el medio acuático según el estilo crol, espalda y braza, se realizan ajustándose a los modelos técnicos de referencia, para conseguir fluidez y eficacia.

**IC3.2** La técnica de respiración se adapta a la forma de desplazamiento empleado, al material auxiliar como aletas, palas, entre otros y esfuerzo físico solicitado, para conseguir fluidez y eficacia.

**IC3.3** El desplazamiento a media distancia en estilo libre, se realiza, con una velocidad constante en un tiempo máximo de cuatro minutos quince segundos, ajustándolo a las condiciones del medio, para conseguir fluidez y eficacia realizando 200 metros.

**IC3.4** El desplazamiento en larga distancia con y sin vestimenta no específica acuática y material auxiliar, se ejecuta manteniendo la velocidad, orientación y eficacia, ajustándose a los modelos técnicos de referencia.

**IC3.5** El desplazamiento en larga distancia en situaciones de apnea prolongada, se ejecuta manteniendo la velocidad, resistencia y orientación, ajustándose a los modelos técnicos de referencia.

## Contexto profesional

### Ámbito profesional

### Sectores productivos

#### Ocupaciones y puestos de trabajo relevantes

Socorristas en piscinas

Socorristas en parques acuáticos

Socorristas en piscinas naturales

Socorristas en playas marítimas

Socorristas en playas fluviales

Socorristas en lagos y embalses

Socorristas de apoyo en unidades de intervención acuática

Socorristas en actividades acuáticas en el entorno natural

Socorristas en actividades náutico-deportivas

Profesores de natación

Coordinadores de actividades en instalaciones acuáticas de empresas turísticas o entidades públicas y privadas

Conductores-operadores de embarcación hasta 10 m de eslora en equipos de socorrismo

Conductores-operadores de embarcación hasta 10 m de eslora en unidades de intervención acuática

Actividad significativa

Bañistas-socorristas

### **Medios de producción**

Instalación acuática. Materiales específicos: bañador, gorro, trajes de neopreno, gafas, entre otros. Materiales de propulsión: aletas, palas, entre otros. Materiales específicos del aprendizaje y entrenamiento de la natación: tablas, pulsómetro, cronómetro, entre otros.

### **Información utilizada o generada**

Manuales de iniciación a la natación. Videos de modelos técnicos. Revistas y libros especializados. Reglamentos de la modalidad de natación. Guías y normativa en materia de prevención de riesgos laborales. Protocolos de seguridad.