

ACTA Nº 3

CREACIÓN DE UNA BOLSA DE SOCORRISTA-MONITOR/A, MEDIANTE EL SISTEMA DE CONCURSO-OPOSICIÓN LIBRE PARA EL AYUNTAMIENTO DE ALCORCÓN.

En Alcorcón, siendo las 9.00 horas del día 20 de febrero de 2024, en la sala de reuniones de la Concejalía de Deportes en la 1ª Planta del Polideportivo Los Cantos, se reúnen los miembros del Tribunal de Selección para “LA CREACIÓN DE UNA BOLSA DE SOCORRISTA-MONITOR/A, MEDIANTE EL SISTEMA DE CONCURSO-OPOSICIÓN LIBRE PARA EL AYUNTAMIENTO DE ALCORCÓN”:

SRES. ASISTENTES

PRESIDENTE

D. Ángel Francisco Ruiz de Miguel

VOCALES

D. Eloy Piñol Martí

Dª Mª Susana Palomar Nieto

SECRETARIA

Dª Noelia Alonso Mateos

La sesión tiene por objeto la corrección del único ejercicio de la fase de oposición.

Abierto el acto por la Presidencia y comprobada la existencia de quorum, da la palabra al Secretario para que introduzca el orden del día.

PRIMERO. - Se procede a aprobar por unanimidad el acta de la sesión anterior.

SEGUNDO. - Por parte de los miembros del Tribunal se procede a corregir el primer ejercicio previsto en la base 9.A. de la convocatoria.

El ejercicio propuesto se adjunta como anexo a este acta.

Cada respuesta contestada de forma acertada puntuará 1,25 puntos, la contestada erróneamente restará 0,33 puntos y las que estén en blanco no puntuarán.

Este ejercicio se calificará de 0 a 70 puntos, siendo necesario para aprobar obtener una calificación de 35 puntos.

El Órgano de Selección hará pública en la página web la calificación del ejercicio, concediéndose un plazo de 5 días hábiles a los interesados para la presentación de alegaciones.

TERCERO. - Finalizada la corrección, se procede a la apertura de los sobres con los datos personales de los aspirantes para establecer la correlación de las calificaciones, resultando:

| Nº SOBRE | ASPIRANTE | ACERTADAS | ERRÓNEAS | EN BLANCO | TOTAL |
|-----------------|---|------------------|-----------------|------------------|--------------|
| 3 | ANDRES REBOLLO, DAVID | 43 | 7 | 6 | 51,44 |
| 7 | CASTRO PÉREZ, MARCOS | 39 | 16 | 1 | 43,47 |
| 17 | COBO GUTIÉRREZ, RAFAEL | 39 | 15 | 2 | 43,80 |
| 1 | CRUZ ORAÁ, JULEN | 46 | 4 | 6 | 56,18 |
| 19 | DE LA PLAZA TORRES, EDUARDO | 35 | 10 | 11 | 40,45 |
| 15 | GARCÍA DEL RÍO, PABLO | 30 | 17 | 9 | 31,89 |
| 10 | GÓMEZ FERRANDO, FRANCISCO JOSÉ | 36 | 16 | 4 | 39,72 |
| 20 | GÓMEZ TENORIO, MIGUEL ÁNGEL | 34 | 13 | 9 | 38,21 |
| 4 | LÓPEZ-ROMERO MORALES, RAÚL | 35 | 19 | 2 | 37,48 |
| 8 | LUCAS RODRÍGUEZ, VIRGINIA | 39 | 7 | 10 | 46,44 |
| 6 | MARTÍNEZ MARTÍNEZ, SANTIAGO | 36 | 16 | 4 | 39,72 |
| 5 | MARTÍNEZ CEBALLOS, MARIO | 36 | 12 | 8 | 41,04 |
| 14 | MARTÍNEZ LEÓN, SERGIO | 39 | 15 | 2 | 43,80 |
| 21 | MEDINA HERRERO, CRISTINA | 40 | 14 | 2 | 45,38 |
| 18 | MENA DÍAZ-MECO, M ^a TERESA | 25 | 22 | 9 | 23,99 |
| 2 | MOYA GÓMEZ, ALEJANDRO | 26 | 28 | 2 | 23,26 |
| 11 | NAVADIJOS MARTÍN, M ^a CARMEN | 28 | 28 | 0 | 25,76 |
| 12 | OTERO CASTAÑEDA, NURIA | 32 | 24 | 0 | 32,08 |
| 16 | POZA SUAREZ DE URBINA, CARLOS | 40 | 14 | 2 | 45,38 |
| 9 | SÁNCHEZ-GIL DE PABLOS, MARIO | 39 | 14 | 3 | 44,13 |
| 13 | VIRTO SÁNCHEZ, SANTIAGO | 35 | 21 | 0 | 36,82 |

Los aspirantes que han aprobado el primer ejercicio de la oposición, habiendo obtenido una calificación mínima de 35 puntos, son los siguientes:

| ASPIRANTE | PUNTUACIÓN TOTAL |
|--------------------------------|-------------------------|
| ANDRES REBOLLO, DAVID | 51,44 |
| CASTRO PÉREZ, MARCOS | 43,47 |
| COBO GUTIÉRREZ, RAFAEL | 43,80 |
| CRUZ ORAÁ, JULEN | 56,18 |
| DE LA PLAZA TORRES, EDUARDO | 40,45 |
| GÓMEZ FERRANDO, FRANCISCO JOSÉ | 39,72 |
| GÓMEZ TENORIO, MIGUEL ÁNGEL | 38,21 |
| LÓPEZ-ROMERO MORALES, RAÚL | 37,48 |
| LUCAS RODRÍGUEZ, VIRGINIA | 46,44 |
| MARTÍNEZ MARTÍNEZ, SANTIAGO | 39,72 |
| MARTÍNEZ CEBALLOS, MARIO | 41,04 |
| MARTÍNEZ LEÓN, SERGIO | 43,80 |
| MEDINA HERRERO, CRISTINA | 45,38 |
| POZA SUAREZ DE URBINA, CARLOS | 45,38 |
| SÁNCHEZ-GIL DE PABLOS, MARIO | 44,13 |
| VIRTO SÁNCHEZ, SANTIAGO | 36,82 |

Por todo lo expuesto, el Tribunal por unanimidad de sus miembros, ACUERDA otorgar la siguiente puntuación en la fase de oposición:

1. CRUZ ORAÁ, JULEN: 56,18 PUNTOS
2. ANDRÉS REBOLLO, DAVID: 51,44 PUNTOS
3. LUCAS RODRÍGUEZ, VIRGINIA: 46,44 PUNTOS
4. MEDINA HERRERO, CRISTINA: 45,38 PUNTOS
5. POZA SUAREZ DE URBINA, CARLOS: 45,38 PUNTOS
6. SÁNCHEZ-GIL DE PABLOS, MARIO: 44,13 PUNTOS
7. COBO GUTIÉRREZ, RAFAEL: 43,80 PUNTOS
8. MARTÍNEZ LEÓN, SERGIO: 43,80 PUNTOS
9. CASTRO PÉREZ, MARCOS: 43,47 PUNTOS
10. MARTÍNEZ CEBALLOS, MARIO: 41,04 PUNTOS
11. DE LA PLAZA TORRES, EDUARDO: 40,45 PUNTOS
12. GÓMEZ FERRANDO, FRANCISCO JOSÉ: 39,72 PUNTOS
13. MARTÍNEZ MARTÍNEZ, SANTIAGO: 39,72 PUNTOS
14. GÓMEZ TENORIO, MIGUEL ÁNGEL: 38,21 PUNTOS
15. LÓPEZ-ROMERO MORALES, RAÚL: 37,48 PUNTOS
16. VIRTO SÁNCHEZ, SANTIAGO: 36,82 PUNTOS

CUARTO. - Se remite la presente acta al Departamento de Recursos Humanos a los efectos oportunos. Sin más asuntos que tratar se levanta la sesión, siendo las 12.50 h. extendiéndose la presente acta en los términos previstos en el artículo 18 de la Ley 40/2015 de 1 de octubre, de Régimen Jurídico del Sector Público, que será suscrita en prueba de conformidad, de todo lo cual, como Secretaria del Tribunal, doy fe.

LA SECRETARIA

VºBº EL PRESIDENTE

Dª Noelia Alonso Mateos

D. Ángel Francisco Ruiz de Miguel

VOCALES

D. Eloy Piñol Martí

Dª Mª Susana Palomar Nieto

ANEXO AL ACTA

CONVOCATORIA, PARA CREACION DE BOLSA DE SOCORRISTA-MONITOR, MEDIANTE SISTEMA DE CONCURSO-OPOSICION LIBRE, PARA EL AYUNTAMIENTO DE ALCORCON. Cuestionario con soluciones.

CUESTIONARIO DE 56 PREGUNTAS

1. Según el artículo 8 de la Ley Orgánica 3/2007, de 22 de marzo, para la igualdad efectiva de hombres y mujeres:
 - a) **Constituye discriminación directa por razón de sexo todo trato desfavorable a las mujeres relacionado con el embarazo o la maternidad.**
 - b) Constituye discriminación directa por razón de género todo trato desfavorable a las mujeres relacionado con el embarazo o la maternidad.
 - c) Ninguna de las respuestas anteriores es correcta.

2. La Ley 31/1995, de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales, en su artículo 19, relativo a la formación de los trabajadores, recoge que:
 - a) El empresario deberá garantizar que cada trabajador reciba una formación teórica y práctica, suficiente y adecuada, en materia preventiva.
 - b) La formación deberá estar centrada específicamente en el puesto de trabajo o función de cada trabajador.
 - c) **Todas las respuestas anteriores son correctas.**

3. Según el artículo 8 de la Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del Deportes en la Comunidad de Madrid, en cuanto al ámbito funcional general, no son funciones de un Monitora Deportiva/Monitor Deportivo en Acondicionamiento Físico Básico:
 - a) Elaboración y ejecución de actividades de acondicionamiento físico básico en grupo.
 - b) Vigilancia y orientación básica para la utilización de equipamiento y maquinaria deportiva para la realización segura y adecuada en la ejecución de actividades de acondicionamiento físico básico.
 - c) **Elaboración y ejecución de actividades de entrenamiento, selección, planificación, programación, control y evaluación a deportistas y/o equipos para la competición federada.**

4. Los tratamientos químicos para la desinfección del agua de recirculación de los vasos de piscina, según el art. 6 del Real Decreto 742/2013 de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas:
 - a) No se realizarán directamente en el vaso. El agua deberá circular por los distintos procesos unitarios de tratamiento antes de pasar al vaso.
 - b) En situaciones de causa justificada, el tratamiento químico se podría realizar en el propio vaso, siempre, previo cierre del vaso y con ausencia de bañistas en el mismo
 - c) **Ambas respuestas son correctas.**

5. En cuanto a las definiciones de Vaso, estructura constructiva que contiene el agua, estos podrán ser:
 - a) Polivalentes, de enseñanza, de chapoteo, de recreo o de natación.
 - b) Terapéuticos: Para usos médicos o rehabilitación.
 - c) **Ambas respuestas son correctas.**

6. Dentro del servicio de Deportes del Ayuntamiento de Alcorcón, en el Programa de Actividades de Adultos se ofertan las siguientes actividades:
 - a) **Yoga, Pilates, Gimnasia de Mantenimiento, Natación, Fitness, Cardio, Tonificación.**
 - b) Yoga, Pilates, Gimnasia, Natación, Defensa Personal, Ritmo y Salud, Camina Alcorcón.
 - c) Ninguna es correcta.

7. Las Instalaciones deportivas que gestiona directamente la Concejalía de Juventud, Diversidad, Innovación Tecnológica y Deportes son:
 - a) **Polideportivo Los Cantos, Ciudad Deportiva de Santo Domingo, Campos de Fútbol Alfredo Cenarriaga, Campo de Fútbol Esteban Márquez, Campo de Fútbol Vicente del Bosque y Polideportivo La Canaleja.**
 - b) Polideportivo Los Cantos, Ciudad Deportiva de Santo Domingo, Piscina Inacua Canaleja, Campos de Fútbol Alfredo Cenarriaga, Campo de Fútbol Esteban Márquez, Campo de Fútbol Vicente del Bosque y Polideportivo La Canaleja.
 - c) Ninguna es correcta.

8. Dentro del Programa de Actividades Infantiles que oferta la Concejalía de Juventud, Diversidad, Innovación Tecnológica y Deportes, la Natación va dirigida a niños y niñas:
 - a) Nacid@s entre 2007 y 2018
 - b) **Nacid@s entre 2007 y 2017**
 - c) Nacid@s entre 2006 y 2017

9. Además de los principios de sobrecarga y de especificidad dentro del entrenamiento con personas mayores, señala qué nuevos principios habría que añadir:
 - a) Relevancia de la capacidad funcional y adaptación.
 - b) Reto y adaptación.
 - c) **Adaptación, reto y relevancia de la capacidad funcional.**

10. Cuando trabajemos con personas con discapacidad sensorial visual debemos de tener en cuenta las siguientes consideraciones a la hora de transmitirles la información:
- a) Complementar la información oral con refuerzos visuales
 - b) **Evitar exclamaciones que puedan provocar ansiedad a la persona**
 - c) Ninguna de las anteriores es correcta
11. Dentro de los grandes grupos de adaptaciones que se han de realizar cuando se trabaje con personas con discapacidad, señala cuál de las siguientes afirmaciones NO es correcta.
- a) Adaptaciones metodológicas y adaptación de las tareas
 - b) Adaptaciones del entorno y el material
 - c) **Adaptación del rendimiento de la persona**
12. ¿Cómo se ejecuta el viraje de voltereta en las pruebas de estilo libre?
- a) No se realizan giros sobre ningún eje, permitiendo una mayor continuidad en el nado.
 - b) **Se realizan dos giros, uno sobre el eje transversal y otro sobre el eje longitudinal, durante el apoyo en la pared y el impulso.**
 - c) Es un viraje en el que se toca la pared con las manos para garantizar una mayor estabilidad durante el impulso.
13. Señala que afirmación es correcta en el movimiento de las piernas en el estilo de espalda:
- a) Los pies deben estar sueltos y relajados, permaneciendo fuera del agua
 - b) Las piernas deben estar "extendidas y alargadas", con los tobillos en ligera tensión.
 - c) **Ninguna de las anteriores afirmaciones es correcta**
14. Los nadadores de espalda deberían rotar aproximadamente a cada lado:
- a) 60 grados
 - b) 90 grados
 - c) **45 grados**
15. En el estilo braza, señala la afirmación correcta:
- a) Mantener el nivel de los hombros en un plano horizontal
 - b) Coordinar la brazada de modo que se realice la inspiración antes de realizar la patada
 - c) **A y B son correctas**

16. Las fases de las que consta una salida de agarre son :
- a) **Posición de preparados, tirón, impulso, vuelo, entrada, deslizamiento, propulsión y salida**
 - b) Posición de preparados, tirón, impulso, vuelo, entrada, deslizamiento, penetración y salida
 - c) a y b son correctas
17. Dentro del contexto de la enseñanza de las actividades acuáticas, el planteamiento utilitario comprende actividades que tienen como finalidad:
- a) Ocupar el tiempo libre de las personas de cualquier edad
 - b) **Cubrir las necesidades básicas del ser humano**
 - c) La eficacia y el rendimiento
18. Factores que incidirán en la metodología a utilizar en la enseñanza elemental de la natación:
- a) Forma y profundidad de la pileta
 - b) Material auxiliar a utilizar y tipo de piscina
 - c) **a y b son correctas**
19. Clasificación de las actividades acuáticas en función de las necesidades que la sociedad plantea:
- a) Utilitario Educativo, divulgativo, competitivo y constructivo
 - b) **Utilitario, higiénico, educativo, recreativo, competitivo, bebés, tercera edad.**
 - c) Utilitario, recreativo, competitivo, higiénico-preventivo
20. Señala que afirmación es la correcta en la perfecta coordinación de los pies con los movimientos de cabeza en el aprendizaje estilo de nado de mariposa.
- a) Un batido sólo cuando la cabeza entra
 - b) Un batido sólo cuando la cabeza sale
 - c) **Un batido cuando la cabeza sale del agua y otro cuando entra**
21. Señala cuáles son los objetivos específicos primarios encaminados a desarrollar la finalidad básica del planteamiento utilitario en la enseñanza de la natación
- a) Respiración, flotación, propulsión/desplazamientos y saltos.
 - b) **Familiarización, respiración, flotación, propulsión/desplazamientos y saltos.**
 - c) Familiarización, respiración, flotación y saltos.

22. De las siguientes afirmaciones señala la que NO es correcta: El aquaerobic es un deporte
- a) Especialmente aconsejado para personas con sobrepeso
 - b) No apto para todas las edades**
 - c) Está recomendado para personas que padecen artrosis, fibromialgia y osteoporosis
23. Los beneficios del ejercicio físico en personas mayores a nivel cardiovascular
- a) Mejora los niveles de fuerza de la musculatura torácica
 - b) Mejora tanto a nivel central como a nivel periférico**
 - c) Mejora de la capacidad funcional
24. Consecuencias de no realizar un correcto giro de cuerpo en crol
- a) No tiene ninguna consecuencia, es inapreciable
 - b) Pérdida de velocidad e inadecuada recuperación de brazos**
 - c) Ninguna de las anteriores es correcta
25. El material auxiliar de ayuda parcial en la enseñanza de natación:
- a) Es aquel que posibilita el mantenimiento del alumno en la superficie de forma totalmente libre, permitiendo la propulsión de brazos y piernas.
 - b) Es el que proporciona una cierta seguridad al individuo para mantenerse en la superficie pero que no le permite un movimiento totalmente libre.**
 - c) Ninguna de las anteriores es correctas
26. Desde un punto de vista metodológico, durante el desarrollo de una sesión en la enseñanza de natación:
- a) Hay que intentar que los alumnos no estén parados fuera del agua demasiado tiempo.**
 - b) Realizar tareas que mantengan a todos los alumnos dentro del agua sin salir en ningún momento
 - c) Acortar la duración de la clase para que los alumnos no se aburran
27. De los siguientes ejercicios ¿cuál resulta adecuado para el tratamiento de una hiperlordosis lumbar?
- a) Nado completo de braza, para potenciar los músculos erectores espinales.
 - b) Boca arriba, el cuerpo flexionado formando una “V”, con la cabeza por delante y escápulas aproximadas, rodillas fuera del agua y juntas, moviendo las manos de fuera a dentro.**
 - c) Nado de espalda, moviendo los dos brazos a la vez, entrando al agua juntos, estirados y cerca de la cabeza.



28. Para realizar las compresiones torácicas se comprime 30 masajes en el centro del pecho con una rapidez de entre:
- a) 110 y 130 compresiones por minuto
 - b) **100 y 120 compresiones por minuto**
 - c) Ninguna de las anteriores es correcta
29. ¿El DEA puede usarse en menores de 1 año?
- a) No
 - b) Si, con parches pediátricos
 - c) **Solamente se puede usar si el fabricante lo permite en las especificaciones del equipo**
30. En las técnicas de nado que se emplean en socorrismo ¿cuál es la que permite no perder de vista a la persona de interés en el rescate?
- a) **Crol control**
 - b) Crol travesía
 - c) Crol drill
31. El socorrista a una distancia de 2 metros ofrece su mano a la víctima para que la vea y pueda agarrarla. Cuando la víctima la agarra:
- a) Se tira de frente a la vez que la mano gira hacia afuera
 - b) **Se tira hacia un lado a la vez que se gira el antebrazo y la mano hacia dentro**
 - c) Se tira hacia un lado a la vez que se gira el antebrazo y la mano hacia fuera
32. Cuando el rescatador ha sido agarrado por la víctima desde atrás. Es prioritario:
- a) Llevar el mentón al pecho
 - b) Llevar el mentón al pecho y sumergirte
 - c) **Llevar el mentón al pecho, respirar y empujar hacia arriba con las manos y brazos sumergiéndote**
33. En las técnicas de traslado es preferible realizarlas con aletas:
- a) **Espacios acuáticos naturales**
 - b) En pequeñas distancias
 - c) No es recomendable en ningún caso
34. En las técnicas de traslado de víctimas sin material de rescate, se utiliza la siguiente técnica cuando se confía totalmente en la víctima:
- a) Traslado por antebrazo delante
 - b) **Traslado nadador cansado**
 - c) Traslado nuca

35. ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor la ubicación ideal de un puesto de salvamento, considerando la lámina de agua como referencia?
- a) En una zona baja para facilitar el acceso al agua
 - b) **En una zona elevada para proporcionar una mejor visibilidad**
 - c) En el nivel del agua para una respuesta más inmediata
36. ¿Qué característica es importante para la uniformidad de un socorrista?
- a) Talla ajustada
 - b) **Colores y letras grandes**
 - c) Estampados llamativos
37. ¿Cuál de las siguientes premisas es esencial para llevar a cabo una vigilancia efectiva?
- a) Vestimenta efectiva del técnico
 - b) **Buena visibilidad del lugar**
 - c) Conocimiento del historial médico de los bañistas
38. ¿Cuáles son algunos de los factores a considerar al elegir la forma de entrar al agua?
- a) **Altura desde donde se encuentre el técnico y condiciones ambientales**
 - b) Número de bañistas en la zona y temperatura del agua
 - c) Longitud del cabello y habilidades acuáticas
39. ¿Cuál es la consideración más importante al realizar la entrada al agua con un aro salvavidas?
- a) Dar un paso de gigante lateral al entrar al agua
 - b) Mantener la cabeza baja durante la entrada
 - c) **Asegurarse de tener contacto constante con el material**
40. ¿Cuáles son los dos tipos de extracción del accidentado en zona profunda?
- a) **Extracción frente al socorrista y extracción de espalda al socorrista**
 - b) Extracción con material y extracción por el borde del vaso
 - c) Extracción de frente al socorrista y técnicas de zafaduras
41. ¿Cuál es el primer paso al realizar la extracción con tablero espinal?
- a) Colocar el collarín alrededor del cuello del accidentado
 - b) **Inmovilizar a la víctima mediante la técnica del torno**
 - c) Realizar un paso de gigante al entrar al agua



42. En caso de obstrucción de la vía aérea por un cuerpo extraño. ¿Por qué es importante actuar rápidamente?
- a) Para prevenir lesiones de garganta
 - b) **Para evitar una parada cardíaca debido a la falta de oxígeno en el cerebro**
 - c) Para facilitar la evacuación del cuerpo extraño mediante la tos
43. En caso de golpe de calor o insolación. ¿cuál es el primer paso recomendado?
- a) Llamar al 112
 - b) Tomar la temperatura a la persona afectada
 - c) **Evaluar la seguridad de la escena**
44. En el contexto de una picadura. ¿cuándo se recomienda contactar a un profesional sanitario?
- a) Si la persona experimenta dificultad respiratoria
 - b) Si el sitio de la picadura presenta aumento o pigmentación
 - c) **Todas las opciones anteriores**
45. En el contexto de primeros auxilios para picaduras y mordeduras de animales marinos. ¿cuál de las siguientes acciones NO se recomiendan?
- a) **Levantar la parte del cuerpo afectada por encima del nivel del corazón**
 - b) Utilizar vinagre para enjuagar las picaduras de las medusas
 - c) Retirar tentáculos o púas con una toalla
46. ¿Cuáles son los objetivos de la entrada al agua ante posibles rescates o intervenciones del socorrismo?
- a) Facilitar la seguridad del rescatador, ejecutar la entrada en el menor tiempo posible y controlar la situación ante cualquier imprevisto
 - b) **Facilitar la seguridad del rescatador, permitir la seguridad de la persona a la que se va a rescatar y de otras que puedan encontrarse en el espacio acuático, ejecutar la entrada en el menor tiempo posible y asegurar el control sobre la situación ante cualquier imprevisto.**
 - c) Permitir la seguridad de la persona que se va a rescatar, ejecutar la entrada en el menor tiempo posible y controlar la situación ante cualquier imprevisto.
47. Las corcheras están puestas en casi todas las piscinas para diferenciar las calles y las diferentes zonas de trabajo. En éstas circunstancias la persona que va a realizar el rescate NO debería:
- a) Pasar por encima de las corcheras
 - b) Tirar de ellas para deslizar el cuerpo
 - c) **a y b son falsas.**

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

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

49. Si tras evaluar a un herido comprobamos que está inconsciente, pero respira:

- a) Avisaremos a los servicios de emergencias y nos quedaremos con él por si recupera la consciencia
- b) Le colocaremos en PLS (posición lateral de seguridad) y esperaremos a que se recupere
- c) Le colocaremos en PLS (posición lateral de seguridad) y avisaremos a los servicios de emergencia**

50. La actitud correcta ante una hemorragia es:

- a) Aplicar un torniquete y vigilarlo periódicamente
- b) Presionar con una gasa limpia y elevar el miembro**
- c) Limpiar la herida y llevar al herido al hospital

51. ¿Qué se entiende por primero auxilios?

- a) Son gestos o medidas que se adoptan ante una persona herida**
- b) Son gestos o medidas que se adoptan ante una emergencia y en la cual actuamos con material sanitario o realizando técnicas de R.C.P.
- c) Todas son correctas

52. Qué debe hacerse en caso, ¿de que una persona sufra un ataque de epilepsia?

- a) Retirar del lugar los objetos peligrosos con los que pueda hacerse daño**
- b) Agarrar a la persona por los hombros para evitar, en la medida de lo posible, que convulsione y se agite
- c) Colocarle una cuchara bajo la lengua para evitar que se lesione con su propia lengua

53. ¿Cuánto tiempo puede pasar, como máximo? entre una compresión y otra durante un masaje de reanimación cardiopulmonar (RCP):

- a) **5 segundos**
- b) 10 segundos
- c) 30 segundos

54. Los componentes de la condición física relacionados con la salud son:

- a) Flexibilidad, fuerza y resistencia muscular
- b) Movilidad, fuerza y resistencia muscular, resistencia cardiorrespiratoria
- c) **Composición corporal, resistencia cardiorrespiratoria, flexibilidad musculo-esquelética, fuerza y resistencia muscular**

55. Para desarrollar el trabajo de la resistencia aeróbica dentro de una clase de natación para adultos como se deberá trabajar

- a) **Incrementando el número de repeticiones o distancia a nadar**
- b) Realizando ejercicios de apneas prolongadas
- c) Realizando series cortas de nado a un ritmo rápido con largos intervalos de descanso.

56. Señala la afirmación correcta en una maniobra de elevación mandibular para apertura de vía aérea

- a. Realizar maniobras con hiperextensión de cuello a todo paciente que haya sufrido algún traumatismo en tórax y/o cráneo.
- b. Colocar una de las manos en la frente para realizar la extensión del cuello, y con la otra introducir el dedo pulgar dentro de la boca del paciente.
- c. **Tirar firmemente del maxilar hacia arriba para desobstruir la vía aérea y poder insuflar**

CUESTIONARIO DE 5 PREGUNTAS RESERVA

1. En el Ayuntamiento de Alcorcón, el Titular de la Asesoría Jurídica, según el Reglamento Orgánico Municipal:
 - a) Es un Órgano Superior.
 - b) **Es un Órgano Directivo.**
 - c) No es un Órgano, es un Funcionario/a.

2. En el batido de piernas de crol:
 - a) El movimiento parte de las caderas
 - b) Las rodillas marcan la guía en cada dirección
 - c) **a y b son correctas**

3. Tras dar la descarga en el manejo del DEA
 - a) **Comenzará inmediatamente con 2 minutos de RCP**
 - b) Conectar los parches al equipo
 - c) Procurar que nadie toque a la víctima

4. Si un accidentado consigue apresarnos sin que consigamos zafarnos con ninguna técnica, la manera correcta de actuar será:
 - a) **Intentar hundirnos, para que nos suelte y reiniciar el rescate abordándolo por la espalda.**
 - b) Golpearlo con codos o rodillas para que nos suelte y reiniciar el rescate abordándolo por la espalda.
 - c) Intentar mantenernos a flote, moviendo los miembros libres hasta alcanzar la orilla.

5. Señala cual es la afirmación correcta en el protocolo de actuación de RCP en niños:
 - a) Realizamos la secuencia 15:2
 - b) La técnica será, boca a boca/nariz, realizando una hiperextensión.
 - c) **Adaptamos las ventilaciones al tamaño del niño.**