



DEPARTAMENTO DE PARQUES
Y RECREACIÓN DEL CONDADO
DE LOS ANGELES



ENTRENAMIENTO DE SALVAVIDAS

INFORMACIÓN DE
REGISTRO Y PROGRAMA



Descripción general del programa LRT

Descripción del programa

La contratación y retención de salvavidas se ha vuelto cada vez más desafiante a lo largo de los años. El Departamento de Parques y Recreación se compromete a resolver este problema ampliando su diversidad fuerza laboral y el desarrollo de salvavidas dentro de las comunidades para servir y trabajar estratégicamente con la comunidad, la educación y las organizaciones con base en comunidades de alta necesidad para recaudar prometedores Solicitantes BIPOC (Afroamericanos, Indígenas y Personas de Color). El programa de entrenamiento Lifeguard Ready Training (LRT) tiene como objetivo proporcionar una educación inclusiva y programa de capacitación para solicitantes de 16 a 24 años, centrándose en las habilidades fundamentales necesarias para convertirse en un salvavidas del condado de Los Ángeles. Al final del programa, los participantes deben estar en un nivel aceptable para ingresar a la Academia de salvavidas del condado de Los Ángeles. En total, 360 participantes tendrán la oportunidad de participar en el programa.



Objetivo del Programa

Este entrenamiento de desarrollo será un programa riguroso y físicamente activo. Con un énfasis en el desarrollo, el refinamiento y el acondicionamiento de las habilidades relacionadas con el agua, la capacitación está destinada a desarrollar la competencia en el uso del agua, para que los candidatos desarrollen las habilidades necesarias para la Academia de salvavidas del condado. Los participantes que pasen la capacitación de natación de 500 yardas del condado de Los Ángeles serán procesados para convertirse en cadetes de salvavidas de la Academia Lifeguard. Los participantes que no pasen el entrenamiento LRT tendrán la oportunidad de participar en el próximo entrenamiento disponible o serán invitados a una nueva prueba de natación de salvavidas tradicional.

Ubicaciones del programa

Belvedere Aquatic Center
5035 E. First St
Los Angeles, CA 90022
(323) 260-2375
Supervisora del programa:
Kristen Gonzalez



Jesse Owens Pool
9835 S. Western Ave
Los Angeles, CA 90047
(323) 241-6708
Supervisora del programa:
Terrence Green



Roosevelt Park Pool
7600 Graham Ave
Los Angeles, CA 90001
(323) 586-7203
Supervisora del programa:
Gerardo Aguila



Sesiones informativas y registro

Sesión de información LRT

Las sesiones de información de LRT brindan la oportunidad de aprender más sobre el programa, cómo registrarse, la oportunidad de hacer preguntas y conocer a los entrenadores de varios sitios de las albercas.

Información de los y Horarios y Fechas

Session 1: 09/13 @ 12:30pm.

Enlace: tinyurl.com/LRTAQUATICS

O llama a: [+1 323-776-6996,,615496605#](tel:+13237766996615496605)

Session 1: 09/15 @ 6:00pm

Enlace: tinyurl.com/LRTSESSION1B

O llama a: [+1 323-776-6996,,892208811#](tel:+13237766996892208811)

Session 2: 11/1 @12:30pm

Enlace: tinyurl.com/LRTSESSION2A

O llama a: [+1 323-776-6996,,239324761#](tel:+13237766996239324761)

Session 2: 11/3 @ 6:00pm

Enlace: tinyurl.com/LRTSESSION2B

O llama a: [+1 323-776-6996,,328491021#](tel:+13237766996328491021)

Session 3: 12/20 @12:30pm

Enlace: tinyurl.com/LRTSESSION3A

O llama a: [+1 323-776-6996,,328491021#](tel:+13237766996328491021)

Session 3: 12/22 @ 6:00pm

Enlace: tinyurl.com/LRTSESSION3B

O llama a: [+1 323-776-6996,,978209007#](tel:+13237766996978209007)

Sesiones de LRT, fechas y horarios de entrenamientos

Los días, las fechas y los horarios de las sesiones y los entrenamientos son los siguientes:

- Jesse Owens / Belvedere: Lunes, Miercoles de 5:30 – 7:30 pm
- Roosevelt Park Pool: Martes, Jueves de 5:30 - 7:30 pm

La sesión 1 se ejecuta desde 9/27 - 11/05

La sesión 2 se ejecuta desde 11/8 – 12/17

La sesión 3 se ejecuta desde 1/3 – 2/11

¿Listo para registrarse?

Visite bit.ly/3nlkLZb para registrarse en el programa de capacitación Lifeguard Ready.

Cómo registrarse

1. Crear una cuenta para el registro en línea a través del portal ActiveNet del Departamento de Parques y Recreación del Condado de Los Ángeles. reservations.lacounty.gov

2. Luego, los solicitantes seleccionaran el entrenamiento de Lifeguard Ready que vayan a atender:

- Jesse Owens Community Pool
- Roosevelt Park Community Pool
- Belvedere Aquatic Center

3. Se les pedirá a los solicitantes que completen un cuestionario del programa antes de la admisión. (Ejemplo: ¿cuál es su ingreso familiar?)

4. Después de completar la parte en línea del registro, un mentor de LRT se comunicará con los solicitantes para completar el proceso de registro.

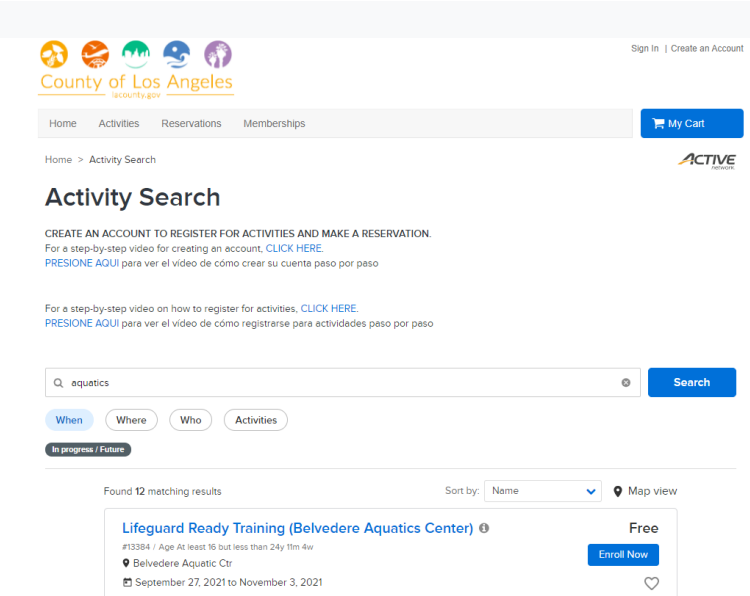
5. Los participantes serán notificados una semana antes de la fecha de inicio del programa.

6. Para obtener ayuda adicional sobre cómo configurar una cuenta y registrarse en ActiveNet, visite <https://parks.lacounty.gov/reserve/>

Nota: La aceptación de la solicitud se basa en las respuestas proporcionadas en el cuestionario. El registro no garantiza una inscripción inmediata en el programa.

Expectativas

Los participantes del programa deben asistir a las 12 sesiones de capacitación. El participante puede estar sujeto a ser removido del Programa LRT si tiene ausencias injustificadas de más de 3 días.



The screenshot shows the ActiveNet website interface. At the top, there are navigation links for Home, Activities, Reservations, and Memberships, along with a 'My Cart' button. The main heading is 'Activity Search'. Below this, there are instructions to create an account and links to videos for account creation. A search bar contains the text 'aquatics' and a 'Search' button. Below the search bar are filters for 'When', 'Where', 'Who', and 'Activities'. The search results show 12 matching results, with the first result being 'Lifeguard Ready Training (Belvedere Aquatics Center)'. This result includes details such as '#13384 / Age At least 16 but less than 24y 11m 4w', location 'Belvedere Aquatic Ctr', and dates 'September 27, 2021 to November 3, 2021'. There is an 'Enroll Now' button and a heart icon for the result.

Beneficios adicionales de LRT

El programa LRT proporcionará a los participantes todo el equipo necesario para completar el programa. Esto incluye trajes de baño, camiseta del programa, tabla para nadar, palas de mano, boyas de arrastre, sandalias, gorros de natación, gafas, máscaras de RCP, cuadernos, bolígrafos y una bolsa de malla para nadar. Todo el equipo es GRATIS para todos los participantes, sin costo adicional o tarifa oculta.



(las imágenes no representa lo que sera proveido)

Los participantes en el programa LRT serán colocados en pareja con un mentor de grupo que proporcionará evaluaciones individuales, asistencia de capacitación personalizada y seguimiento posterior a la capacitación. Los mentores mantendrán abiertas las líneas de comunicación para establecer un entorno más acogedor. El enfoque personalizado para el desarrollo de los participantes es para ayudar a los participantes a mantenerse enfocados, garantizar el acceso a servicios de apoyo que desarrollarán sus habilidades básicas y les darán una idea de qué esperar en Lifeguard Academy.

LRT participants will also receive access to lap swim hours at any of the five year-round LA County pools. Entry fees will be waived while participants are active in the LRT program.

Incentivo de pase de autobús

Con cada sesión, Parques y Recreación del Condado de Los Ángeles y LRT asistirán proporcionar un número limitado de pases de autobús Metro que ayudarán a transportar a los participantes que lo necesiten. Los pases de Metro proporcionados durarán hasta seis semanas después de la activación.

Los pases de Metro se dividen entre las tres (3) ubicaciones por sesión y se entregan a los participantes al revisar la solicitud y durante el proceso de solicitud. La distribución del pase de Metro se basa en la necesidad y la ubicación geográfica en relación con la instalación.

Requisitos del examen de salida de LRT

El objetivo principal es lograr que el participante nade 500 yardas sin ayuda y completarlo en menos de 10 minutos. El objetivo secundario es lograr que el participante flote y no pisar el fondo de la alberca por un minuto, mientras sostiene un ladrillo de buceo.

Si el participante no cumple con las calificaciones necesarias

Si el participante no completa con éxito la capacitación, se inscribirá automáticamente en la próxima sesión de LRT, en caso de que decida participar. Si el participante no quiere trabajar en Acuáticos, puede optar por pasar al lado de la recreación y aplicar como Líder del Servicio de Recreación. El Departamento de Parques y Recreación del Condado de Los Ángeles tiene una variedad de trabajos profesionales a las que los participantes pueden unirse.

Oportunidad de trabajo en LRT Aquatics (sin piscina)

Después de la finalización del programa, el participante debe estar preparado para completar con éxito el entrenamiento de salvavidas del condado de Los Ángeles. El participante también debería haber adquirido las habilidades para asistir al examen de salvavidas del lago del condado de Los Ángeles y completar su entrenamiento.

Las habilidades adquiridas a través del programa también se pueden utilizar para el examen de salvavidas de la playa del condado de Los Ángeles. Después de este entrenamiento, los participantes podrían seguir una carrera como salvavidas para otro municipio, así como para organizaciones privadas y sin fines de lucro.

A través de este programa, el participante será presentado a los programas dentro del Departamento de Parques y Recreación. Si el participante no desea seguir una carrera como salvavidas, puede aplicar como asistente de vestuario o puesto de cajero. El puesto de cajero tiene posibles puestos de promoción y avance profesional.

Muestra de agenda / calendario del curso

Todas las fechas consistirán en un calentamiento con ejercicios dinámicos de estiramiento y movilidad. Al final de cada sesión habrá un tramo de enfriamiento.

Día 1

- **Introducción**
- Descripción del curso, expectativas
- Repartiendo uniformes
- Discusión sobre la importancia de la dieta y la hidratación.
- Preguntas y respuestas
- Explicar la importancia del calentamiento y la prevención de lesiones.
- Evaluación de natación
- Estilo libre
- Nadar bajo el agua
- Recuperar artículo de 7 pies (si puede)
- Tocar el fondo del agua con las manos (remar)
- Enfriarse
- Enseñar estilo primaria tipo revés de espalda
- Enseñar la importancia del enfriamiento y la prevención de lesiones.

Día 2

- Rastreo frontal (Estilo libre)
- Enseñar y evaluar la técnica adecuada
- Optimice, sincronice la respiración lateral
- Brindar a los participantes la base de una rutina de natación adecuada
- Los participantes recibirán un cupón de natación y podrán aplicar lo aprendido.
- Introducción al equipo de natación
- Enseñe a los participantes cómo utilizar correctamente las tablas de flotación, las boyas de arrastre y las paletas de mano
- Sumergirse bajo el agua
- Pies primero inmersión de bucear (inmersión lápiz)
- Enfriarse
- Incorporar tipo revés de espalda

Día 3

- Introducir entradas de agua (entrada fácil, salto compacto, salto de zancada, inmersión larga y poco profunda)
- Pisar el agua con las manos y sin las manos
- Recuperar artículo de 7 pies
- Circuito básico de natación con énfasis en la resistencia.

Día 4

- Introducción a las habilidades básicas para salvar vidas (ayuda para alcanzar, Shepard Crooks, Ring Buoy)
- Recuperar artículo de 7 pies, luego de 9 pies
- Introducción al tipo revés de espalada
- Circuito de natación con énfasis en el desarrollo de brazadas

Día 5

- Introducción a los equipos de salvamento
- Enseñar a los participantes a nadar con tubo de rescate.
- Repasar revés de espalda y revés de espalda primaria
- Entrenamiento de natación consiste de entrenamiento de resistencia
- Flotando en el agua por períodos más largos, con o sin manos

Día 6

- Revisar la natación con el aparato de salvavidas
- Introducir la braza
- Entrenamiento de natación enfocado en aumentar la velocidad

Día 7

- Compresiones solo demostración de RCP
- Circuito de natación con énfasis en el desarrollo de las brazas
- Repase de la braza
- Pisando el agua

Día 8

- Revisión de RCP solo con manos
- Presentar el uso del DEA
- Revisar braza
- Circuito de natación con énfasis en revés de espalda y braza.
- Pisando el agua

Día 9

- Introducir la apertura de las vías respiratorias y dar respiraciones para la reanimación cardiopulmonar
- Circuito de natación compuesto por estilo libre, revés de espalda y braza.
- Pisando el agua sin uso de manos y con peso

Día 10

- Revisar la asistencia para alcanzar, abrir las vías respiratorias y dar respiraciones.
- Revisar entradas con equipo
- Circuito de natación
- Pisando el agua con peso

Día 11

- Circuito de natación con énfasis en la resistencia.
- Pisando agua con peso añadido
- Introducir la mariposa con énfasis en la técnica.

Día 12

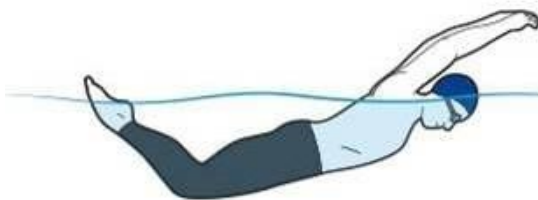
- Evaluar la progresión de los participantes con una prueba cronometrada de natación



FREESTYLE



BREASTSTROKE



BUTTERFLY



BACKSTROKE

Funciones y Responsabilidades

Director del Programa

El Director del Programa es un miembro del personal acuático que supervisa todo el programa y supervisa al coordinador y a los instructores. Esto incluye programación, publicidad, capacitación, operaciones del curso y problemas de personal. El director supervisa el pedido y la compra de uniformes y equipos, así como la aprobación del plan de currículo general del programa. El director también organiza la evaluación, la ceremonia de clausura y otros eventos de LRT. El director también apoya al personal ajustando el programa debido a las consideraciones de instalación, capacidad y seguridad.

Coordinador del Programa

El Coordinador del Programa supervisa la ejecución de la operación diaria real del programa para su región. Pueden ayudar al Director del Programa a ordenar artículos o configurar. El coordinador es responsable de configurar las actividades diarias y asegurarse de que los instructores estén haciendo su trabajo. Los coordinadores del programa también están a cargo de comunicar las necesidades del instructor de LRT con el director de LRT y los administradores respectivos.

Instructores del programa

Los instructores del programa son socorristas de piscina que son responsables de enseñar las habilidades y actividades a los participantes de LRT. Se otorgan muchas responsabilidades a los instructores para la seguridad y el bienestar de los participantes de LRT. *(Información adicional en la Sección del Código de Conducta)*

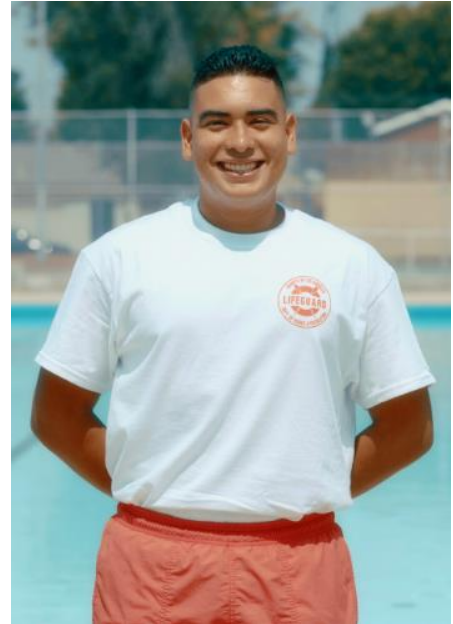
LRT Mentor

Mentor sirve para proporcionar evaluaciones individuales, asistencia de capacitación 1:1 y seguimientos posteriores a la capacitación. Como mentores, se espera que mantengan abiertas las líneas de comunicación para establecer un ambiente más acogedor. El enfoque personalizado para el desarrollo de los participantes ayuda a los participantes a mantenerse enfocados, garantizar el acceso a servicios de apoyo que desarrollarán sus habilidades básicas y darles una idea de qué esperar en Lifeguard Academy.

Código de Conducta

Política de profesionalismo del instructor

- Todos los instructores deben ser responsables y presentarse de manera profesional.
- Ten siempre una actitud positiva y entusiasta. Tiene una sonrisa en tu rostro. Una buena disposición ayuda mucho. Apoye a la administración y a sus compañeros instructores.
- La conducta apropiada debe mostrarse en presencia de los participantes de LRT.
- Todos los instructores siempre deben estar uniformados, siempre deben ser identificables como empleados del condado.
- Preparado para cumplir con los estándares de salvavidas.
- Usa el buen juicio.
- Todos los instructores deben discutir CUALQUIER problema con los participantes u otros instructores con el coordinador y/o director del programa.
- Nunca muestres favoritismo. Trate a todos por igual, independientemente de sus habilidades, apariencia o gracia social. Mostrar interés en cada individuo.
- Todos los instructores deben trabajar en EQUIPO. El trabajo en equipo es esencial. La opinión es importante de todos los instructores para un programa exitoso.
- Debes mantener tu temperamento bajo control en todas las circunstancias.



Responsabilidades del Instructor

Las responsabilidades del instructor varían mucho. Como instructor, usted es un modelo a seguir para los participantes de LRT.

1. Mira el agua

- La seguridad del participante es la mayor responsabilidad y la prioridad número uno.
- Todas las actividades, ya sean relacionadas con el agua o no, siempre deben tener un instructor presente.
- Durante la natación larga y los entrenamientos en tierra firme, todos los instructores serán socorristas, sin excepciones.
- Los participantes no están permitidos en el agua sin el permiso del instructor.
- El socorrista siempre debe estar en la torre cuando los participantes están dentro de las instalaciones de la piscina

2. Primeros auxilios

Siempre que un participante necesite primeros auxilios, se deben tomar todas las medidas adecuadas

- Proporcionar atención.
- Aprovecha los momentos de enseñanza.

- Los informes de primeros auxilios deben completarse. (no empleado, informe de incidentes y formulario en línea)
- Los padres deben ser notificados de todos los incidentes sin importar cuán menores sean.
- Notificar al Director/Coordinador de todas las incidencias.

3. Supervision of Participant

- El participante debe estar siempre en presencia de un instructor.
- Asegúrese de que los participantes estén hidratados y bien sombreados del sol.
- Nunca te pongas en una situación que requiera que estés a solas con un menor. ¡LA PERCEPCIÓN LO ES TODO!
- Los instructores siempre deben mantener el orden y la disciplina.
- Los buenos modales y el sentido común son imperativos. Los participantes admiran a los salvavidas y los padres esperan que los instructores sean maduros.
- Ningún participante debe ser humillado, agredido verbalmente o degradado por un instructor u otro participante. Del mismo modo, sea consciente y aborde cualquier intimidación.
- Todos los visitantes deben registrarse en la oficina. Se necesita la aprobación del Coordinador, Director o Gerente de Piscina.
- Estar disponible y accesible a los participantes.

4. Vehículos

- No se permite el acceso de ningún participante en vehículos en ningún momento a menos que haya una emergencia en la que el participante resulte herido.
- Ningún participante puede viajar en ningún vehículo de instructor personal en ningún momento.

5. Configuración del área programa

- **Todos los equipos y botiquines de primeros auxilios deben revisarse y estar listos para su uso.**
- **Las jarras de agua y las fuentes de agua deben ser accesibles.**
- **La química del agua debe verificarse antes de permitir que los participantes entren en el agua.**
- **Todas las áreas que se utilizan deben estar limpias y libres de escombros para evitar lesiones.**

6. Limpieza

- Todo el equipo debe ser devuelto a donde pertenece.
- Los artículos perdidos y encontrados deben almacenarse correctamente.
- Todos los artículos personales deben guardarse.
- Asegúrese de que el edificio se limpie todos los días.
 - Baños – Revise los lavabos y duchas para artículos personales y limpieza general.
 - Vestíbulo y pasarelas – No es su área para guardar sus pertenencias nunca.
 - Las aulas deben limpiarse después de cada uso.
 - El área de la piscina debe limpiarse después de cada uso.
- El participante debe ser recogido de manera oportuna, un instructor no puede dejar al participante solo.

Reglas y expectativas para los participantes de LRT

Normas de seguridad

- Todos los participantes deben seguir las instrucciones de los instructores, coordinadores y otro personal del Departamento.
- Los participantes no pueden abandonar un área designada sin el permiso de un instructor o coordinador.
- Si se lesionan, los participantes deben informar a su instructor INMEDIATAMENTE.
- La conducta insegura de cualquier tipo está prohibida. Consulte el Código de Conducta. Los instructores y coordinadores siempre deben promover la conducta segura.
- Ningún participante puede viajar en el vehículo personal de un instructor a un evento o excursión.
- ¡Se espera que los participantes participen en todas las actividades físicas!
- Los visitantes deben registrarse en la oficina.
- Cualquier participante que salga temprano debe informar al instructor antes del día.
- Cualquier participante que salga temprano debe ser recogido en la oficina y firmado.
- Se pueden agregar otras reglas para ciertas necesidades de instalaciones o programas.
- Cualquier comportamiento impropio de un participante (por ejemplo, lenguaje abusivo u obsceno, ausencias injustificadas, peleas, etc.) podría resultar en que los participantes sean eliminados del programa sin devolución de la tarifa.

Attendance

- La asistencia debe ser tomada al comienzo de cada clase, por cada grupo, durante los estiramientos matutinos.
- Todos los participantes que lleguen tarde deben registrarse en la oficina de la piscina.
- Se recomienda enviar correos electrónicos al Director antes de la fecha de ausencia (Discreción de los instructores)

Políticas COVID

Cualquier persona que esté enferma o experimente síntomas asociados con COVID-19 no estará permitida bajo ninguna circunstancia. Se requieren máscaras usadas adecuadamente en todas las áreas interiores y exteriores, excepto cuando los participantes están en el agua. Los participantes deben de completar un examen de salud diario para detectar síntomas de COVID y deben completar un formulario de requisito de examen de salud y un formulario de reconocimiento de COVID en el momento del registro.

Además, se puede encontrar información y explicación más detalladas de las políticas COVID del Condado de Los Ángeles en el Formulario de Reconocimiento COVID-19 en el sitio web de ActiveNet.

CONDADO DE LOS ÁNGELES - DEPARTAMENTO DE PARQUES Y RECREACIÓN

Asunción de riesgos y exención de responsabilidad en relación con el coronavirus/COVID-19

El nuevo coronavirus, COVID-19, ha sido declarado una pandemia mundial por la Organización Mundial de Sanidad. COVID-19 es extremadamente contagioso y se puede propagar principalmente por contacto de persona a persona. Como resultado, los gobiernos federales, estatales y locales y las agencias de salud federales y estatales recomiendan el distanciamiento social y, en muchos lugares, han prohibido la congregación de grupos de personas.

El Departamento de Parques y Recreación del Condado de Los Ángeles (LAC-DPR) ha puesto en marcha medidas preventivas para reducir la propagación de COVID-19; sin embargo, el LAC-DPR no puede garantizar que usted o su(s) hijo(s) no se infecten con COVID-19. Además, asistir a la programación de LAC-DPR podría aumentar su riesgo y el riesgo de su(s) hijo(s) de contraer COVID-19.

Al firmar este acuerdo, reconozco la naturaleza contagiosa de COVID-19 y asumo voluntariamente el riesgo de que mi(s) hijo(s) y yo podamos estar expuestos o infectados por COVID-19 al asistir a la programación de LAC-DPR y que dicha exposición o infección puede resultar en lesiones personales, enfermedades, discapacidad permanente y muerte. Entiendo que el riesgo de exponerme o infectarse por COVID-19 en la programación de LAC-DPR puede ser el resultado de acciones, omisiones o negligencia de mí y de otros, incluidos, entre otros, empleados, voluntarios y participantes del programa de LAC-DPR y sus familias.

Acepto voluntariamente asumir todos los riesgos anteriores y acepto la responsabilidad exclusiva por cualquier lesión a mi(s) hijo(s) o a mí mismo (incluyendo, pero no limitado a, lesiones personales, discapacidad y muerte), enfermedad, daño, pérdida, reclamo, responsabilidad o gasto, de cualquier tipo, que yo o mi(s) hijo(s) podamos experimentar o incurrir en relación con la asistencia o participación de mi(s) hijo(s) en la programación de LAC-DPR ("Reclamos"). En mi nombre, y en nombre de mis hijos, por la presente libero, no demandar, liberar y eximir de responsabilidad a LAC-DPR, sus empleados, agentes y representantes, de y de las Reclamaciones, incluidas todas las responsabilidades, reclamaciones, acciones, daños, costos o gastos de cualquier tipo que surjan de y estén relacionados con ellos. Entiendo y acepto que este comunicado incluye cualquier Reclamo basado en acciones, omisiones o negligencia de LAC-DPR, sus empleados, agentes y representantes, ya sea que ocurra una infección por COVID-19 antes, durante o después de participar en cualquier programa de LAC-DPR.

Firma del padre/tutor

Fecha

Imprimir el nombre del padre/tutor

Fecha