



SOCORRISTA ACUÁTICO

EL SOCORRISMO ACUÁTICO



EL SOCORRISMO ACUÁTICO

Socorrismo Proactivo

La **proactividad** es “la actitud en la que el sujeto u organización asume el pleno control de su conducta de modo activo, lo que implica la toma de iniciativa en el desarrollo de acciones creativas y audaces para generar mejoras, haciendo prevalecer la libertad de elección sobre las circunstancias del contexto”.

Ser un/a socorrista proactivo/a significa ser un socorrista **atento, inquieto, activo, implacable.**

Y es que muchas veces se nos olvida que nuestro trabajo no consiste en pasarse todo el día haciendo rescates, cuando para muchos salvar vidas no es actuar, es **PREVENIR, MANTENERSE CONSCIENTE** con lo que nos rodea.

Actitudes básicas del socorrista

Características psíquicas del socorrista

1. Responsabilidad.

Saber la importancia de nuestro trabajo, en nuestras manos está el que un accidentado tenga o no un desenlace feliz.

2. Educación y Respeto.

Para cuando tengamos que dirigirnos al público (conocer a que público me dirijo).

Iniciativa.

Conocer nuestras limitaciones.

Autoconfianza y control emocional.

Alto nivel de concentración

Paciencia y sentido de la responsabilidad

Transmitir tranquilidad a los usuarios. Seguridad en sí mismo

Nociones de limpieza y seguridad

Valores humanos Empatía y don de gentes

Capacidad para trabajar en equipo.

Capaz de dar información.

Capaz de respetar a personas de todos los orígenes.

Capaz de responder con rapidez en situaciones de emergencia.

Capaz de tomar la iniciativa.

Características físicas del socorrista.

Tener buena condición física (velocidad, resistencia , fuerza) y dominio del medio acuático.

Poseer conocimientos de primeros auxilios o de reanimación (imprescindibles para aprobar el curso necesario)

- Entrenamientos para el mejor dominio del medio acuático.

- Manejo periódico de materiales de rescate, para aprovechar mejor su uso.

- Buceo:

- Con material autónomo se debería ir a la federación subacuática, para poder saber utilizarlos.

- Con material ligero, gafas, tubo y aletas.

- Relajación.

- Movimientos lentos.

- Tener buena propulsión de piernas.

- Conocimiento de nuestras limitaciones.

Prevención

Uno de los aspectos más importante dentro de la labor del socorrista es la prevención, ya que si tiene localizados los focos potenciales de riesgo, se pueden reducir o eliminar los posibles accidentes.

Revisar diariamente la instalación.

Señalización.

- No comer ni beber
- Ducharse antes de entrar al agua.

Zonas peligrosas:

- Profundas y poco profundas.
- Trampolines y toboganes.
- Esquinas y ángulos de las piscinas.
- Cambios de profundidad pronunciados.
- Carteles de avisos de peligro.

Vigilancia

Para llevar a cabo una vigilancia efectiva, deberemos tener en cuenta las siguientes premisas:

1. Correcta situación del puesto de trabajo. Buena visibilidad del lugar y que permita actuar rápidamente.
2. Estado activo del Técnico (estado de alerta).
3. Identificación población de riesgo:
 - Ancianos.
 - Niños pequeños.
 - Embarazadas.
 - Obesos.
 - Personas con disminución psíquica o físicas.
 - Personas bajo los efectos del alcohol y estupefacientes.
 - Personas que tuviesen patologías cardíacas y lo avisaran.

Control

En el supuesto de que se produjese un accidente, desarrollando una buena Prevención

y Control del área de actuación, la intervención se realizará de manera satisfactoria.

Rapidez

Si las premisas anteriores se han desarrollado correctamente (Prevención, Vigilancia y Control) en el caso de tener que intervenir, se hará una detección precoz de la situación de riesgo, por lo que se podrá actuar con Rapidez.

Aquí en este apartado, actuaremos de una manera eficaz y sigo insistiendo, si se han realizado bien los anteriores apartados (ojo a la preparación física para realizar de la mejor manera posible el rescate).

Diagnóstico y Actuación

Para que nuestra actuación se desarrolle de una manera satisfactoria, será debido a que hemos ido cumpliendo las premisas enumeradas previamente, con lo cuál esto nos llevará a realizar un buen diagnóstico y poder llevar a cabo el Protocolo de Actuación.

Para tener un buen protocolo, hemos detectado si la posible víctima que necesita nuestra ayuda, es traumática o no, para poder actuar y elegir la mejor manera de acudir en ayuda de la víctima y así poder hacer el mejor protocolo de actuación.

Puestos de salvamento y uniformidad

Puesto de salvamento

Los puestos de salvamento tendrán una serie de características condicionadas por la zona de responsabilidad del Técnico.

Lo ideal sería que el puesto estuviese ubicado en una zona elevada tomando de referencia la lámina de agua, pero no siempre es posible. El puesto que esté situado en altura nos permitirá una mejor visión sin obstáculos, al mismo tiempo que el alcance de nuestra visión se verá incrementado por la altura. En muchos casos estar en una zona elevada nos permitirá ver el fondo de la lámina de agua, siendo muy difícil verlo estando a la misma altura que el agua.

Es más común encontrar puestos de vigilancia elevados en entornos naturales como playa, ríos y pantanos, siendo menos frecuente verlos en piscinas.

Características:

- El puesto de salvamento deberá estar situado en un lugar con fácil y rápido acceso a la lámina de agua.
- Nunca debe existir un obstáculo que limite o impida la visual entre el socorrista y la zona a vigilar.
- Deberá estar protegido de las inclemencias del tiempo y sobretodo no deberá haber contacto directo entre los rayos del sol y el Técnico en Salvamento, será necesario una barrera como sombrilla, tejado, pérgola, etc...
- El puesto tendrá todo tipo de material de salvamento y material de primeros auxilios.
- Deberá estar comunicado con un puesto de socorro o un puesto sanitario.

Uniformidad del socorrista

En todo momento el Técnico en Salvamento Acuático debe estar identificado. Generalmente los uniformes llevan colores y letras grandes, fácilmente diferenciables a distancia, incluso en entornos en los que hubiese mucha gente.

Bañador: Mejor si es de nailon, para poder secarse más rápidamente, con bolsillos de redecilla para que no acumulen agua. El color será lo más visible posible.

- Camiseta: Cualquier camiseta que no impida el movimiento, que identifique al socorrista del resto de la gente. Con colores que resalten sobre los demás, y que nos permita nadar con ella en un momento dado.

- Gorra: Una gorra que previene del sol a la cara y la cabeza, es necesaria en zonas al aire libre donde el sol sea importante.

- Calzado: Unas chanclas o zapatillas de goma serán útiles para proteger los pies, estas deben ser fáciles de quitar en caso necesario.

- Sudadera: Previene del mal tiempo e identifica al socorrista. La sudadera tiene que ser fácil de quitar en caso de emergencia.

- Gafas de sol: Deben ser de buena calidad con protección a los rayos ultravioletas y que no reduzcan visión. Son un elemento de autoprotección importante ya que trabajar en la mayoría de los casos al sol, la luz del mismo y los reflejos del agua fatigaran nuestra vista y pueden producir lesiones a largo plazo

La mayoría de las personas cuando piensa en un socorrista imagina el verano y el sol, con una persona en camiseta de tirantes, bañador, gorra y gafas de sol; es cierto que puede ser lo habitual, pero también encontramos Técnicos en

Salvamento Acuático en zonas no tan calurosas y aguas con unas temperaturas muy inferiores a las de una piscina, por lo que llevarán uniformidad adaptada a las circunstancias.

Materiales de rescate

Tubo de Rescate

El tubo de Rescate es, al igual que la lata rescate, el principal elemento de salvamento de flotación que utilizará el socorrista.



Además de su gran utilidad dentro del agua, también lo podemos emplear para hacer señales visuales y comunicarnos entre compañeros.

El tubo de rescate consta de 3 elementos:

El Arnés, de similares características al de la Lata de Rescate con dimensiones de 5 cm de ancho y 100 de longitud.

El cabo, de similares características al de la Lata de Rescate a excepción de la incorporación de dos argollas, a diferentes distancias, el primero a 110 centímetros y el segundo a 135 centímetros, que son el punto de enganche de un mosquetón que va insertado en el flotador del tubo de rescate. El material que se constituye es sintético y de aproximadamente 200 centímetros de longitud.

El Tubo, es un tubo flexible de espuma de alta densidad, que en ocasiones se presenta forrado con una funda para proteger y aumentar la durabilidad del tubo. Las dimensiones para el cuerpo del tubo son las siguientes: longitud entre 87 y 97 cm y grosor entre 10 y 15 cm,

Boya torpedo / lata de rescate

La boya de Salvamento está compuesta por tres elementos: el arnés, el cabo y el flotador o boya.

El Arnés es una cinta de poliéster o polipropileno entretejido similar a los cinturones de seguridad de los coches, de 5cm de ancho.



En el momento del nado se colocará por debajo de la axila de uno de los brazos del socorrista y sobre el hombro contrario, a modo de bandolera.

El arnés lleva un velcro que se utilizará como cierre una vez el cabo y el arnés se enrollen sobre la propia boya, cuando ésta se encuentre recogida, o cuando se haga el transporte por la arena.

El Cabo es una cuerda con flotación positiva que une el arnés y la boya, con una longitud aproximada de 200cm.

La Boya es un flotador de plástico o PVC totalmente estanco que en su interior contiene habitualmente una mezcla de diversos gases con helio que favorece una mayor flotabilidad de la boya. Sus principales características son:

*Gran capacidad de flotación.

*Presenta varios asideros tanto longitudinales como en su cola para que varias víctimas puedan agarrarse simultáneamente y puedan ser remolcadas al mismo tiempo, agrupadas en torno a ellas.

*Es de color vistoso para una mejor localización.

*Es rígida y dura, por lo que habrá que tener precaución para no recibir golpes en rompientes grandes o por movimientos incontrolados de la víctima.

Aro Salvavidas

Construido también en plástico duro y resistente, algunos llevan por dentro un material compacto que en caso de rotura las partes flotarán individualmente. Llevan un cabo alrededor, el cual, no sirve para remolcar sino para cuando hay más de una víctima puedan sujetarse.



Como en el caso de la boya, al ser de plástico duro tendremos cuidado a la hora de su manejo con las víctimas, evitando así lesiones innecesarias.

El aro ira verticalmente cogido por nuestro brazo y la axila bien pegado al costado y la mano por el canto del interior. Con la otra mano nadaremos a crol cabeza fuera.

Tabla de salvamento.

La tabla de salvamento es una pieza muy importante en el equipamiento de rescate. Su uso está implicado a un amplio rango de tipos de rescates y condiciones medioambientales y sus métodos de utilización están extendidos por todo el mundo. La característica principal de la Tabla de Salvamento es su flotabilidad.

El objetivo principal del uso de la tabla de rescate es proporcionar una rápida llegada a una víctima por un medio flotante con el que, si se requiere, se puede ofrecer flotación a varias personas en un rescate múltiple, además de un regreso rápido hacia la orilla con la víctima y en condiciones seguras.

Pértiga

Palo de aluminio que se usa en salvamento en piscinas.

Prevención de accidentes acuáticos

A continuación y con tal de mejorar la prevención de los accidentes acuáticos, se citan los siguientes 10 consejos prácticos:

1. Conocimiento e información básica de la zona de baño: No es lo mismo una piscina municipal habitual que una playa nueva al estar

de vacaciones. Parámetros como presencia de mareas, temperatura, fondo, contaminantes, oleaje o corrientes son fundamentales para la supervivencia en caso de accidente y lo que es mejor: decidir cuándo y dónde bañarse, si se diese el caso.

2. Nunca bañarse solo: si tu nivel de natación es básico, está totalmente desaconsejado. Si tu nivel es avanzado o estás realizando un entreno rutinario, es totalmente aconsejable (y casi obligatorio) un acompañante en mar y otro en tierra que pueda avisar en caso de problemas.

3. No alejarse de la orilla: para cualquier tipo de nivel de natación, lo más recomendable es nadar en paralelo a la orilla, a pesar de la corriente que pueda haber.

4. Habituar el cuerpo a la temperatura del agua: Hay que mojarse al entrar en agua pero de una forma progresiva mojando primero las muñecas, los hombros, la nuca, la espalda y por último pecho y extremidades. En caso de notar mucho frío o dolor de cabeza, hay que salir del agua inmediatamente.

5. Evita comidas copiosas: Si tu cuerpo no está acostumbrado a entrar en el agua después de comer (muchos nadadores, monitores y socorristas sí lo están) es mejor esperarse entre 2 o 3 horas antes de proceder al baño y además realizarlo de forma progresiva. Evita también el alcohol en la medida de lo posible, pues con el calor y el exceso de ejercicio son la mayor causa de deshidrataciones y golpes de calor.

6. Niños pequeños y Personas mayores controlados: los niños desconocen el peligro que puede suponer el agua y con muy poca profundidad pueden ahogarse. Siempre deben

estar acompañados de un adulto. Si en el baño hay una persona mayor, también debe vigilarse ya que sus mecanismo de adaptación al medio son más inestables, o bien, pueden padecer alguna enfermedad que no sea compatible con un exceso de ejercicio físico.

7. Si te encuentras en peligro, primero hay que calmarse y avisar. En estado de relajación es más fácil flotar, coger aire e incluso gritar o alzar la voz para pedir ayuda o gesticular con los brazos. Es muy importante la presencia de socorristas que cubran tu zona, pero confía en cualquier persona que venga a rescatarte sea dentro del mar, en espigones, en corrientes de río o atrapado o imposibilitado.

8. No formes parte activa del rescate cuando eres tú la víctima. Solamente atiende lo que te diga la persona que acude a tu rescate. En muchas ocasiones, el reflejo desesperado por agarrarse ante una situación de ahogamiento perjudica seriamente el estado del socorrista y la forma de rescate. El socorrista adoptará la mejor postura o maniobra para sacarte del agua o mantenerte a flote, siempre conservando las constantes vitales.

9. Si ves peligro activa la ayuda. Antes de decidirte si vas a ser tú el que rescate a la persona, asegúrate que hay un socorrista cerca. Como segunda alternativa, pide ayuda a otro bañista o que alguien te proporcione cualquier tipo de material inflable que flote. Es mejor ir con un complemento que no nadando solo. Recuerda que hay que volver y que la distancia a veces engaña.

Hacer caso de todas las normativas e indicaciones en la zona de baño es primordial y

la primera tarea que hay que hacer para comunicárselo al resto de la gente.