

PRA



Manual de:

PREVENCIÓN

Y

RESCATE

ACUÁTICO

1993

PREVENCION Y RESCATE ACUATICO

1993

Versión elaborada y recopilada por:

Dennis Chávez Lépez

DIRECCION DE EDUCACION Y SERVICIOS

Se agradece la colaboración a las siguientes personas que colaboraron con la revisión de este manual:

Licenciada Leda Virginia Campos Espinoza (Filología)

Profesor Tabare Capitán Rodo (Revisión Técnica)

INDICE

	Pág.
Objetivos.....	1
Prefacio.....	7
El guardavidas y sus responsabilidades.....	9
Requisitos y responsabilidades del guardavidas.....	11
Conocimientos requeridos en un guardavidas.....	12
Diferentes tipos de nado.....	14
Entrenamiento para el trabajo.....	15
Normas y reglamentos para prevenir accidentes en lugares de trabajo.....	21
Riesgos naturales de un centro acuático.....	24
Normas de supervisión de los nadadores.....	33
Puestos de guardavidas.....	36
Normas generales que regulan una emergencia.....	39
Sistema de comunicación mediante señales.....	42
Reporte de accidentes o de incidentes.....	47
Algunos registro de indole administrativa.....	51
Equipo personal de guardavidas.....	55
Puestos de observación y equipos de rescate.....	57
Salvamento en el agua y situaciones especiales.....	65
Entradas al agua.....	73
Reconocimiento de posibles víctimas.....	76
Técnicas de nado y acercamiento a víctima.....	77
Remolque y transportación.....	82
Defensas, bloqueos y liberaciones.....	85
Maniobra múltiple de casi ahogamiento.....	88
Rescate Utilizando Equipo.....	89

Remover o sacar del agua.....	98
Respiración de rescate en el agua.....	99
Procedimientos básicos para el rescate de víctimas sumergidas.....	101
Equipo básico de buceo.....	102
Desague de la mascarilla y el snorkel.....	103
Utilizar el equipo básico de buceo.....	104
Signos y síntomas en un paciente con posible lesión en la columna vertebral.....	107
Tratamiento básico a una víctima que se sospecha de lesión de columna vertebral.....	108
Técnicas de estabilización de columna.....	110
Procedimiento de colocación de la tabla de columna y cuello.....	113
Organización y planificación para desarrollar un plan de búsqueda de rescate.....	115
Factores que inciden para la búsqueda de una víctima....	116
Procedimientos que se sugieren para la localización de una persona perdida.....	117
Condiciones del clima y medio ambiente.....	124
Normas de seguridad y sanidad para los bañistas.....	127
Seguridad de embarcaciones pequeñas.....	131
Hipotermia.....	134

OBJETIVOS

Terminal:

2.- Después de __ horas de teoría, __ horas de laboratorio y horas de evaluación, el Rescatista Acuático estará en capacidad de:

- Comprender la filosofía del Guardavidas
- Conocer los requisitos y características físicas, cognoscitivas y emocionales del Guardavidas
- Realizar el entrenamiento del Guardavidas.
- Conocer las normas y reglamentos de la prevención acuática
- Conocer las normas de operación de un centro acuático.
- Conocer los diferentes tipos de emergencias y su clasificación.
- Elaborar reportes y registros de accidentes e incidentes.
- Emplear el equipo personal y de salvamento.
- Ejecutar los diferentes tipos de rescate, remolques, defensas y liberaciones en el agua.
- Ejecutar la maniobra de respiración de rescate en el agua.
- Conocer el procedimiento básico para el rescate de víctimas sumergidas.
- Utilizar el equipo básico de buceo.
- Aplicar los procedimientos de primeros auxilios a un paciente con posible lesión en la columna vertebral.
- Conocer las características de las diferentes de búsqueda, rescate y condiciones de clima.
- Identificar los factores de seguridad en botes, sanidad y seguridad del bañista.
- Describir hipotermia y el procedimiento de primeros auxilios

2.1. Comprender la filosofía del Guardavidas.

2.1.1. Definir qué es un Guardavidas y sus responsabilidades. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor de 80%

2.2. Conocer los requisitos y características físicas, cognoscitivos y emocionales del guardavidas.

2.2.1. Identificar los requisitos físicos y emocionales del guardavidas. Ganará el objetivo demostrándolo en forma oral o escrita y con un rendimiento no menor el 80% .

- 2.2.2. Nombrar los conocimientos requeridos para un guardavidas en su lugar de trabajo. Ganará el objetivo demostrándolo en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor al 80%.
- 2.3. Realizar el entrenamiento del guardavidas.
 - 2.3.1. Realizar los estilos de nado requeridos por el guardavidas. Ganará el objetivo al ejecutarlo y obteniendo un rendimiento global no menor al 80%.
 - 2.3.2. Dado un programa establecido de previo, realizar su entrenamiento para el trabajo. Ganará el objetivo cuando lo demuestre globalmente con un rendimiento no menor de 80%.
- 2.4. Conocer las normas y reglamentos de la prevención acuática.
 - 2.4.1. Conocer las normas y reglamentos para prevenir accidentes en su lugar de trabajo. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor al 80%.
 - 2.4.2. Identificar las características de los potenciales riesgos naturales de un centro acuático. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor al 80%.
- 2.5. Conocer las normas de operación de un centro acuático.
 - 2.5.1. Conocer las normas de supervisión de los nadadores en el área bajo su responsabilidad. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento del 80%.
 - 2.5.2. Reconocer las características de los puestos de observación de los guardavidas y el procedimiento de rotación y relevo de los mismos. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento del 80%.
- 2.6. Conocer los diferentes tipos de emergencia y su clasificación.
 - 2.6.1. Conocer las normas generales que regulan una situación de emergencia. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor del 80%.

- 2.6.2 Haciendo uso del pito, las manos, boya de salvamento y banderas, utilizar el sistema de comunicación mediante señales sonoras y visuales. Ganará el objetivo cuando globalmente lo demuestre con un rendimiento mínimo del 80%.

- 2.7 Elaborar reportes y registros de accidentes e incidentes.
 - 2.7.1 Reconocer los detalles importantes que pueden y deben ser incluidos en el reporte de accidentes o incidente Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor al 80%.
 - 2.7.2 Conocer el uso de algunos registros de índole administrativo propios del que hacer guardavidas. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento mínimo del 80%.

- 2.8. Emplear el equipo personal y de salvamento.
 - 2.8.1. Describir el equipo personal del guardavidas. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor al 80%.
 - 2.8.2. Mencionar las características de los puestos de observación y el equipo de rescate. Ganará el objetivo cuando demuestre en forma oral u escrita un rendimiento no menor de 80%.

- 2.9. Aplicar los diferentes tipos de rescate, remolques, defensas y liberaciones en el agua.
 - 2.9.1. Sin necesidad de nadar, ejecutar las técnicas de rescate básico. Ganará el objetivo cuando lo demuestre globalmente con un rendimiento no menor al 80%.
 - 2.9.2. Ejecutar los diferentes tipos de entradas al agua. Ganará el objetivo cuando lo demuestre globalmente con un rendimiento no menor al 80%.
 - 2.9.3. Reconocer los tipos de víctimas dadas sus características más relevantes. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor al 80%.
 - 2.9.4. Sin equipo ejecutar las diferentes técnicas de nado y acercamiento a víctimas en peligro. Ganará el objetivo al demostrarlo globalmente y con un rendimiento no menor al 80%.

- 2.9.5. Sin equipo, ejecutar los diferentes tipos de remolques y transportación de víctimas en peligro. Ganará el objetivo cuando lo demuestre globalmente con un rendimiento no menor al 80%.
- 2.9.6. Ejecutar defensas, bloqueos y liberaciones de las víctimas en peligro. Ganará el objetivo cuando lo demuestre globalmente con un rendimiento no menor al 80%.
- 2.9.7. Sin equipo, ejecutar la maniobra múltiple para atender una situación de casi ahogamiento. Ganará el objetivo al demostrarlo globalmente y con un rendimiento no menor al 80%.
- 2.9.8. Utilizando el equipo apropiado, ejecutará los diferentes tipos de rescate a víctimas en peligro. Ganará el objetivo cuando obtenga un rendimiento global del 80%.
- 2.9.9. Ejecutar las diferentes maniobras para sacar una víctima del agua y su transportación. Ganará el objetivo cuando obtenga un rendimiento global de 80%
- 2.10. Ejecutar la maniobra de respiración de rescate en el agua.
- 2.10.1. Realizar la maniobra de respiración de rescate en el agua. Ganará el objetivo globalmente y con un rendimiento mínimo del 80%.
- 2.11. Conocer el procedimiento básico para el rescate de víctimas sumergidas.
- 2.11.1. Conocer el procedimiento básico para el rescate de víctimas sumergidas. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento del 80% como mínimo.
- 2.12. Utilizar el equipo básico de buceo.
- 2.12.1. Conocer el equipo básico del buceo y sus características de uso. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento del 80%.
- 2.12.2. Realizar el procedimiento para desaguar la mascarilla y el snorkel. Ganará el objetivo cuando obtenga un rendimiento global de 100%.

- 2.12.3. Utilizar el equipo básico de buceo. Ganará el objetivo cuando obtenga un rendimiento global de 100%.

- 2.13. Aplicar los procedimientos de Primeros Auxilios a un paciente con posible lesión en la columna vertebral.
 - 2.13.1. Describir los signos y síntomas en un paciente con posible lesión en la columna vertebral. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor al 80%.
 - 2.13.2. Realizar el procedimiento básico para una víctima con posible lesión de columna. Ganará el objetivo cuando lo demuestre globalmente y con rendimiento del 80%.
 - 2.13.3. Aplicar la técnica de estabilización a una víctima que se sospecha tiene lesión en la columna vertebral. Ganará el objetivo cuando obtenga un rendimiento global de 80%.
 - 2.13.4. Ejecutar el procedimiento de colocación de la tabla de columna, cuello cervical e inmovilización de la víctima. Ganará el objetivo cuando obtenga un rendimiento global de 80%.

- 2.14. Conocer las características de las operaciones de búsqueda, rescate y condiciones de clima.
 - 2.14.1. Conocer la organización y planificación para desarrollar un plan de búsqueda y rescate. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento del 80%.
 - 2.14.2. Conocer los factores que inciden para la búsqueda de una víctima. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor al 80%.
 - 2.14.3. Conocen el procedimiento de búsqueda y rescate de víctimas en aguas profundas y poco profundas. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor al 80%

- 2.15 Conocer las características de las condiciones del clima y medio ambiente peligrosas para los bañistas.

- 2.15.1. Reconocer las características de las condiciones del clima y medio ambiente peligrosas para los bañistas. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor al 80%.
- 2.16. Reconocer los factores de seguridad en botes de salvamento, sanidad y seguridad de los bañistas.
 - 2.16.1. Conocer las normas de seguridad y sanidad en las playas y piscinas para los usuarios. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento del 80%.
 - 2.16.2. Conocer las normas de seguridad en el uso de botes de salvamento. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento del 80%.
- 2.17. Conocer que es Hipotemia y el procedimiento de primeros auxilios.
 - 2.17.1 Describir que es hipotemia y el procedimiento de los primeros auxilios. Ganará el objetivo cuando lo demuestre en forma escrita u oral y con un rendimiento no menor al 80%.

PREFACIO

Cuando el comodoro Longfellow comenzó el servicio de guardavidas de la Cruz Roja Americana en el año 1914, él quería organizar a los voluntarios locales. Enseguida entrenó a dichos miembros, para que dieran clases de natación. Los resultados fueron un crecimiento en popularidad de las actividades acuáticas y un descenso notable en la lista de personas ahogadas. El público comenzó a reconocer a la CRUZ ROJA AMERICANA como un líder en la protección contra los peligros del agua.

Frecuentemente, los cursos de salvamento no son entendidos bien en cuanto a sus objetivos. En algunas casos, el público considera a un buen nadador o a un instructor de natación, como buen guardavidas. Las autoridades en la materia están de acuerdo con que se requiere un entrenamiento específico para llevar a cabo con eficiencia las responsabilidades de guardavidas, pero para entrenar a un individuo para guardavidas, deben considerarse ciertos factores; entre ellos, la cantidad y tipo requerido para el entrenamiento de un guardavidas varían de un lugar a otro. Otras variables incluyen el tipo de medio ambiente y el clima.

Ninguna organización puede desarrollar un manual o programa para entrenamiento de guardavidas que cubra las necesidades de todos ellos y en todos los lugares acuáticos. El propósito de este texto es el de enfocar la atención a las destrezas y conocimientos que necesita un individuo para asumir apropiadamente las responsabilidades de un guardavidas en una piscina, lago, playa o aguas abiertas.

Debemos recordar que la asfixia por sumersión no es una enfermedad y como tal, es perfectamente prevenible: no hay razón para que tantas familias costarricenses pierdan un ser querido en esas condiciones; tampoco un país en vías de desarrollo como lo es Costa Rica, debe permitir que sus mejores hijos en las etapas más productivas de su vida, se pierdan tan inútilmente.

Después de los accidentes de tránsito, la asfixia por sumersión, es la segunda causa de muerte accidental en el país. Más de 2000 personas se han ahogado en ríos, mares, lagos, piscinas y pozas en la década de 1970 a 1980.

En la década mencionada, gracias a la concientización de instituciones involucradas en el ramo de prevención, turismo y rescate, se logró desarrollar programas de prevención, rotulación y vigilancia en las playas más visitadas por el turismo nacional y extranjero.

Por ende, también se logró bajar considerablemente el número de este tipo de accidentes.

Este manual pretende entre otras cosas:

- 1 - La capacitación adecuada del mayor número de guardavidas, para la vigilancia de los lugares acuáticos de recreo.
- 2 - Estar en capacidad de orientar y brindar información preventiva sobre corrientes y características peligrosas del lugar.
- 3 - Estar en capacidad de auxiliar eficientemente cualquier bañista en peligro.
- 4 - Bajar el alto número de asfixiados por sumersión en Costa Rica.

También pone énfasis, en la necesidad de un entrenamiento adicional en Primeros Auxilios y Reanimación Cardio-Pulmonar (RCP), así como y en una buena condición física y un entrenamiento específico de acuerdo con el lugar acuático.

Es una guía para guardavidas, instructores y administradores de lugares de recreación para bañistas, permitiendo establecer un sistema de selección y entrenamiento de este tipo de personal de rescate.

2.1.1.	EL GUARDAVIDAS Y SUS RESPONSABILIDADES.
--------	--

Por años, la capacitación como guardavidas enfatizaba en la seguridad personal, a evitar accidentes, a protegerse en una emergencia. Se les enseñaba a salvar a otros utilizando principalmente, los procedimientos propios de salvamento elemental, por ejemplo: cómo extender objetos a las víctimas. Al rescatador se le enseñaba a lanzarse al agua para realizar un rescate, como último recurso.

DEFINICION DE GUARDAVIDAS.

El pensar que un guardavidas necesita sólo entrenamiento, es un concepto falso. La habilidad de reconocer una situación peligrosa y de prevenir un accidente de mayores consecuencias, es vital.

Los guardavidas entrenados deben saber establecer y llevar a cabo planes de emergencia para lugares específicos, así también como educar al público en su papel de crear un lugar libre de peligro.

RESPONSABILIDADES.

Los guardavidas profesionales y voluntarios, en los lugares como piscinas lagos y playas (aguas abiertas) saben que ellos son responsables de proveer las más adecuadas condiciones posibles de seguridad a los usuarios.

Su trabajo es el de supervisar a los nadadores, minimizar los peligros, educar a los usuarios a cómo autocuidarse, hacer cumplir las normas, proveer asistencia, tener listos los registros e informes y llevar a cabo otros trabajos administrativos.

El puesto de guardavidas lleva consigo autoridad y responsabilidad.

RESPONSABILIDADES LEGALES.

Los guardavidas deben estar al tanto de las condiciones legales de sus empleos. Deben saber que ellos deben ser responsables de sus acciones y también de los errores que cometan. También deben aceptar la obligación de conservar el lugar tan seguro como sea posible para los usuarios del mismo; pues caso contrario, podrían enfrentar cargos legales por negligencia y/o impericia en su profesión.

RESPONSABILIDADES PRIMARIAS:

- Prevenir accidentes y disminuir o eliminar situaciones de peligro.
- Responder rápidamente a toda emergencia en el agua.
- Administrar los Primeros Auxilios necesarios a la víctima de un accidente acuático, conforme a su nivel de capacitación.
- Comunicar a otro guardavidas y al personal del lugar la necesidad de asistencia o equipo.

RESPONSABILIDADES SECUNDARIAS:

- Observar y hacer cumplir todas las normas y reglas de seguridad.
- Educar a los bañistas e informarles del propósito y necesidad de las normas de seguridad.
- Completar a tiempo todos los registros e informes y entregarlos a la persona u oficina apropiada.
- El guardavidas según vaya subiendo dentro de la cadena de mando, sus responsabilidades aumentarán. Un guardavidas asistente puede tener más responsabilidades de supervisión de labores o inspecciones de equipo. Un guardavidas jefe será responsable del trabajo de todos los miembros del equipo.

IMPORTANTE

Todos los guardavidas deben estar totalmente familiarizados con las responsabilidades asignadas a ellos.

2.2.1. REQUISITOS DEL GUARDAVIDAS

CARACTERISTICAS EMOCIONALES

Disponibilidad:

El guardavidas debe llegar a tiempo al trabajo, asumir sus responsabilidades, aceptar sus tareas y mostrar iniciativa en su empleo.

Estabilidad emocional:

El guardavidas debe poseer la capacidad de tomar decisiones serias en situaciones difíciles y de acuerdo con las normas del lugar. Las decisiones hechas por el guardavidas pueden afectar a todo el personal del lugar.

Tacto y juicio:

El guardavidas debe ganarse el respeto y la cooperación del público, tiene que ser cortés pero firme en sus decisiones al hacer cumplir las normas de seguridad.

Forma física:

El guardavidas debe mantener en alto grado su forma física. La rapidez, la fuerza, la resistencia y la flexibilidad son vitales en un rescate.

Actitud positiva:

El guardavidas debe entender su doble responsabilidad, para con su jefe y para con el público, estas son muy importantes para el éxito del funcionamiento del lugar. La cooperación en trabajo de equipo con otros guardavidas y respetar las normas establecidas en el trabajo, es otro factor de suma importancia.

2.2.2. CONOCIMIENTOS REQUERIDOS DE UN GUARDAVIDAS.

Normas y reglas:

Cada lugar deberá tener una lista de normas y reglas que gobiernen la conducta de los usuarios, así como también, otra lista adicional que regule el comportamiento que se espera de los guardavidas.

Características del lugar:

El guardavidas debe tener conocimiento de las áreas peligrosas del lugar.

Las áreas de mayor peligro deben ser rotuladas, o instalar banderas rojas para el conocimiento de los bañistas.

Natación y rescate:

Se requiere que los guardavidas posean un alto grado de destrezas natatorias, es igualmente importante tener resistencia y velocidad al nadar; el tamaño y las condiciones de la víctima requerirá un mayor esfuerzo del guardavidas. Esto debe estar al tanto de aquellas condiciones del lugar que puedan afectar las acciones de sus destrezas: la profundidad, la claridad del agua, el movimiento de ésta, sea por el viento, la corriente o por medios mecánicos (albercas de olas) y otras condiciones en el lugar acuático, serán factores determinantes en cómo los salvavidas adapten sus destrezas en las situaciones de salvamento.

Uso de equipo:

El equipo de salvamento se ha estandarizado y muchas ordenanzas estatales y locales definen claramente las mínimas condiciones básicas de tal equipo. El tipo y el estilo del equipo utilizado en el lugar vendrá determinado por las necesidades y limitaciones monetarias de la institución. El cuidado y mantenimiento del equipo será responsabilidad del guardavidas.

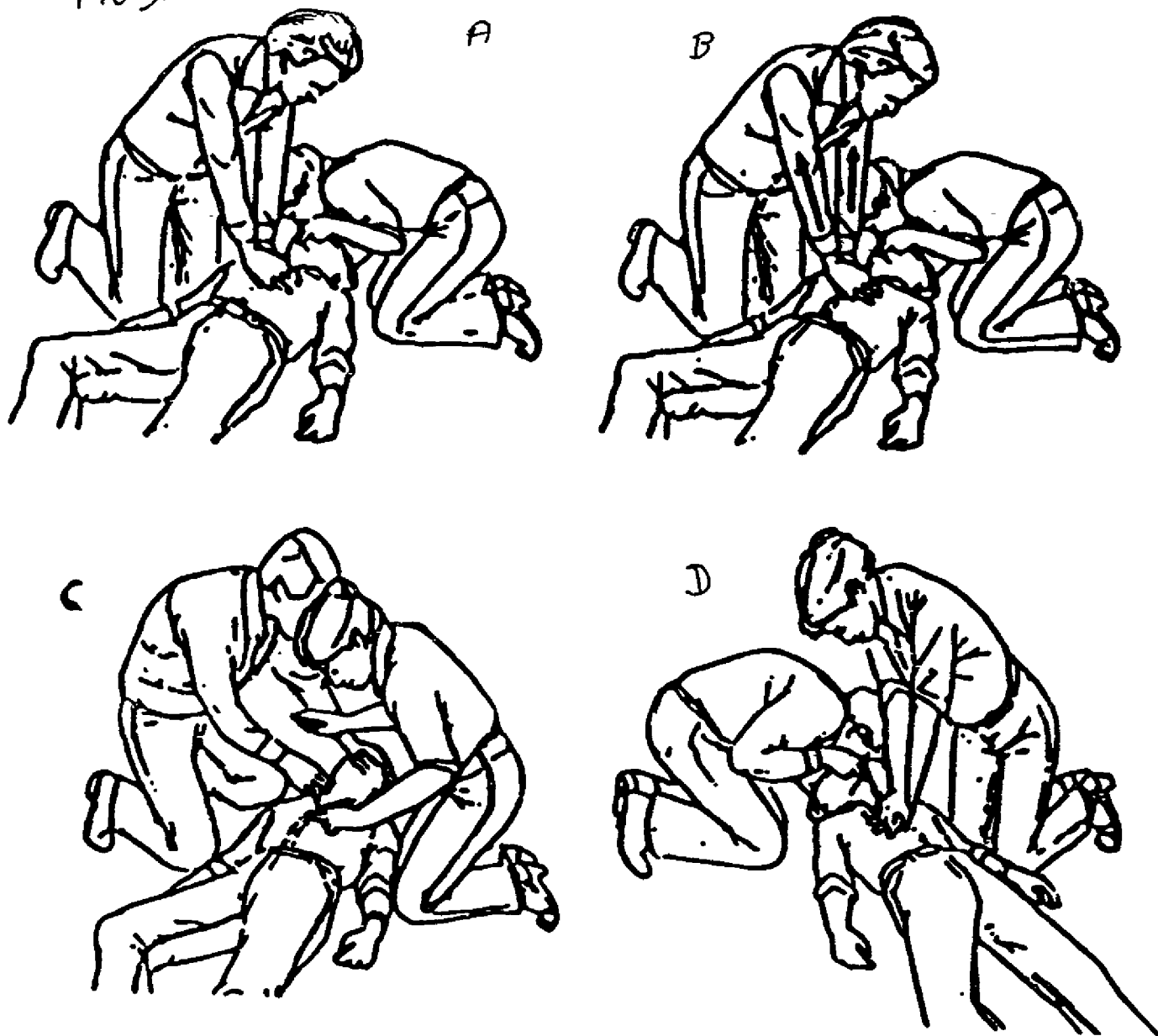
Primeros auxilios:

A todos los salvavidas se les exigirá el certificado de Primeros Auxilios Básicos (P.A.B.). El nivel de entrenamiento dependerá de los diferentes tipos de accidentes que puedan ocurrir en el lugar.

Reanimación cardio-pulmonar:

Todos los salvavidas deberán ser entrenados y certificados en Reanimación Cardio-pulmonar (R.C.P.). (Fig.1)

FIG. 1



2.3.1. DIFERENTES TIPOS DE NADO
--

Para realizar un eficaz rescate, los guardavidas deben dominar los siguientes estilos:

- * Estilo libre
- * Estilo pecho
- * Estilo dorso
- * Estilo de lado
- * Pecho elemental
- * Marinera

2.3.2. ENTRENAMIENTO PARA EL TRABAJO

El apropiado entrenamiento de los guardavidas no es algo que pueda ser realizado en una sola vez. Es un proceso continuo, que comienza con cursos de requisito previo para el empleo y continúa a lo largo de la vida como rescatista acuático.

Los dueños y encargados de lugares acuáticos deben conocer todos los requisitos de las instituciones estatales y locales referentes al entrenamiento de guardavidas. Todos los potenciales guardavidas para piscinas y playas deben mostrar evidencia de poseer al día un entrenamiento apropiado de una organización certificada antes de ser aceptados, así como exámenes evaluatorios que incluyan pruebas por escrito y pruebas prácticas, que permitan determinar los conocimientos teóricos y destrezas de cada candidato.

ENTRENAMIENTO Y FORMA FISICA:

Los guardavidas tanto de piscinas, como aguas abiertas, tienen que poseer un nivel mínimo de buena forma física para que puedan cumplir sus tareas. Los guardavidas experimentados saben que el estar en su punto es el resultado de una buena forma física, lo cual se requiere para ejecutar un salvamento rápido y eficiente.

La forma física de guardavidas tiene dos fases:

- 1.-) Buena forma física general.
- 2.-) Entrenamiento para conseguir los requisitos específicos del empleo.

La forma física general se dirige al desarrollo del sistema cardiovascular, fuerza muscular, resistencia y flexibilidad. El acondicionamiento para salvamento acuático debe incluir prácticas acuáticas y situaciones de salvamento.

El desarrollo de una buena forma física exige al individuo tiempo y esfuerzo. Un programa de forma física puede fácilmente integrarse dentro del horario semanal de trabajo de guardavidas.

Los ejercicios físicos y destrezas relacionadas con el trabajo, carreras, pruebas cronometradas y otros recursos de motivación, ayudarán a romper la monotonía de las sesiones. Las competiciones pueden estimular el interés de alcanzar altos niveles de trabajo en los guardavidas.

DESTREZAS NATATORIAS:

Todos los candidatos a guardavidas deben ser examinados en sus respectivas capacidades de natación, velocidad y resistencia.

Ellos necesitarán fuerza y aguante para nadar hacia la víctima, sostenerla en aguas profundas y sacarla a un lugar seguro.

A todos los candidatos se les debe examinar de sus destrezas natatorias, en dos categorías:

- 1.- Solamente natación, simulando que va nadando hacia la víctima.
- 2.- Nadar sosteniendo un peso de 10 libras simulando cargar una víctima.

EJEMPLO:

- 50 metros estilo libre en menos de 36 segundos.
- 500 metros estilo libre en menos de 10 minutos.
- 200 metros estilo libre en menos de 3 minutos.
- 50 metros brazada de lado o espalda elemental, sosteniendo un peso de 10 libras en menos de 2 minutos.
- 2 minutos flotando en el agua vertical sosteniendo un peso de 10 libras
- 25 metros brazada de costado apoyando a la víctima.

USO DE BOTES PEQUEÑOS:

En zonas de recreo a orillas del agua y en aguas abiertas, los guardavidas deben ser entrenados en el uso de pequeños botes de rescate. Si las destrezas en bote no se requieren para el empleo, sí se deben incluir, como parte de la orientación y entrenamiento durante el empleo.

NORMAS Y REGLAS:

Una parte de la orientación del guardavidas debe cubrir las normas y reglas del lugar. Deben estar claros los métodos de hacerlas cumplir para que todos los guardavidas usen el mismo procedimiento. Las normas que se refieren a los usuarios han de ser explicadas enteramente a los guardavidas así como también las normas que se refieren a ellos.

Las normas que regulan la conducta de los guardavidas incluyen: el vestir uniforme apropiado, la rutina diaria de apertura y cierre, y restricciones en los hábitos del personal como el fumar o tomar licor.

ORIENTACION:

La orientación concerniente a un parque acuático debe ayudar a que el guardavidas se familiarice con las áreas de peligro del lugar.

El saber donde probablemente ocurran accidentes, puede determinar en dónde deben situarse los guardavidas, cómo deben intercambiar sus puestos o como vigilar sus respectivas áreas de responsabilidad.

La orientación debe incluir también la discusión de algunos temas, tales como los procedimientos en tiempo de tormenta, las corrientes y mareas, la claridad y posible polución turbiedad) del agua.

PROCEDIMIENTOS DE EMERGENCIA:

Todo miembro del personal debe familiarizarse con los planes de acción en una emergencia en el lugar. Esto incluye los tipos de emergencia que pueden ocurrir, así como cuáles serían las responsabilidades individuales de cada guardavidas en el momento de la emergencia. Los guardavidas deben ser entrenados para entrar en acción como rescatador primario o como de apoyo, ellos deben saber qué deben hacer, ya estén trabajando o en descanso.

ENTRENAMIENTO EN EL TRABAJO:

El entrenamiento en el trabajo es responsabilidad de la administración. Las sesiones convocadas regularmente para revisar aspectos de los principios y prácticas del guardavidas, deberán ser obligatorias para todos.

Un factor que hace diferente a un guardavidas es el alto grado de destreza técnica y conocimiento requerido para su trabajo. Estar mentalmente alerta y en buena forma física, es algo que tiene que ser mantenido y mejorado.

La capacidad de reaccionar rápida y acertadamente se desarrollará y mejorará con la experiencia y entrenamiento apropiado.

Cada programa para entrenamiento en el trabajo, será designado para responder a las necesidades del lugar y conforme a:

- Configuración de corrientes, las condiciones del fondo y operaciones de búsqueda y rescate en las playas.

La competición entre guardavidas del lugar o entre guardavidas de distintos lugares ayuda a aumentar la pericia y conocimiento. Si la competición es abierta al público, hará crecer en éste el conocimiento de las responsabilidades y el riguroso entrenamiento que se le exige a los guardavidas.

También las competiciones pueden ayudar a promover el acercamiento en equipo al programa nacional de guardavidas.

Deberán programarse, sesiones de entrenamiento que envuelvan a los guardavidas y a los técnicos de Emergencias Médicas (TEM), o al personal de grupos de Rescate del área.

Este será el personal al que tendrán que traspasar los guardavidas la responsabilidad de las posibles víctimas de accidentes.

SUGERENCIAS PARA UN CURRÍCULUM DE ENTRENAMIENTO EN EL TRABAJO:

La información que sigue trata de las destrezas que podrían ser incluidas en programas de entrenamiento en el trabajo. Algunas de estas destrezas necesitan ser modificadas según los diversos lugares.

PRACTICAS FISICAS:

1. Correr - Nadar - Correr : Dejar el lugar de observación del guardavidas, correr 100 metros por la playa, meterse al agua, nadar 25 metros. Volver y nadar 50 metros paralelo a la orilla nadar hacia la orilla, salir del agua, correr 50 metros hasta el puesto de observación.
2. Nadar 500 metros : Nadar 100 metros mar adentro, volver y nadar 300 metros paralelamente a la playa, volver y nadar 100 metros de vuelta a la playa.
3. Carrera de boyas : Correr 50 metros, entrar al agua con una boya de salvamento, nadar 50 metros hacia la víctima, después nadar 50 metros trayendo la víctima al lugar seguro. La altura y el peso de la víctima serán proporcionados a los del guardavidas.

4. Nadar y recobrar un objeto : Nadar de 25 a 100 metros, sumergirse a 12 pies de profundidad y recoger un peso de 10 libras. Puede ser necesario sumergirse más de una vez en aguas sucias o turbias.
5. Entrar en el agua y nadar bajo el agua : Sumergirse en aguas claras y profundas 10 pies y nadar bajo el agua 25 metros.

Si el agua está sucia, entrar al agua comenzando por los pies. En las piscinas con pozos de zambullidas no más profundos que 10 pies, la entrada será de pie primero.

PRACTICAS DE RESCATE:

- 1.- Entradas
- 2.- Acercamientos
- 3.- Nivelar
- 4.- Transportación - Cargas
- 5.- Defensas y escapes
- 6.- Sacar del agua
- 7.- Respiración de salvamento en el agua

EN EL USO DEL EQUIPO DE SALVAMENTO:

- 1.- Rodear la boya
- 2.- Neumático y boya de salvamento
- 3.- Líneas y carretes
- 4.- Tabla de salvamento
- 5.- Máscaras, aletas
- 6.- Bote de salvamento

PRIMEROS AUXILIOS:

- 1.- Emergencias respiratorias
- 2.- R.C.P
- 3.- Control de hemorragias
- 4.- Cuidado del shock
- 5.- Lesión de la columna vertebral a nivel dorsal
- 6.- PAB

OTROS TEMAS ADICIONALES:

- 1.- Entrenamiento y buena forma física
- 2.- Salvamento preventivo
- 3.- Plan de Acción en Emergencia (PAE)
- 4.- Aspectos legales
- 5.- Entrenamiento de mantenimiento

REGISTRO DEL ENTRENAMIENTO EN EL TRABAJO:

La documentación de las sesiones de entrenamiento debe ser mantenida con las evaluaciones y los resultados de las pruebas registradas de todos los miembros del personal. Para esto, se puede usar un registro de entrenamiento en el trabajo y debe contener la siguiente información:

- 1.- Fecha de la sesión de entrenamiento
- 2.- Tema(s) que se tratan
- 3.- Nombre(s) del instructor(es)
- 4.- Nombre(s) de los guardavidas que asistieron
- 5.- Duración de la sesión
- 6.- Tiempos y distancias individuales, si es aplicable
- 7.- Nombre(s) de los guardavidas ausentes.
- 8.- Otros datos que se consideran necesarios.

2.4.1. NORMAS Y REGLAMENTOS PARA PREVENIR ACCIDENTES EN LUGARES DE TRABAJO

La prevención de accidentes puede conseguirse a través de la educación de los guardavidas y los usuarios del lugar. La educación es responsabilidad de la administración del sitio; todas las normas y reglas tienen que ser explicadas, entendidas y anunciadas, de tal manera que los guardavidas puedan hacerlas cumplir.

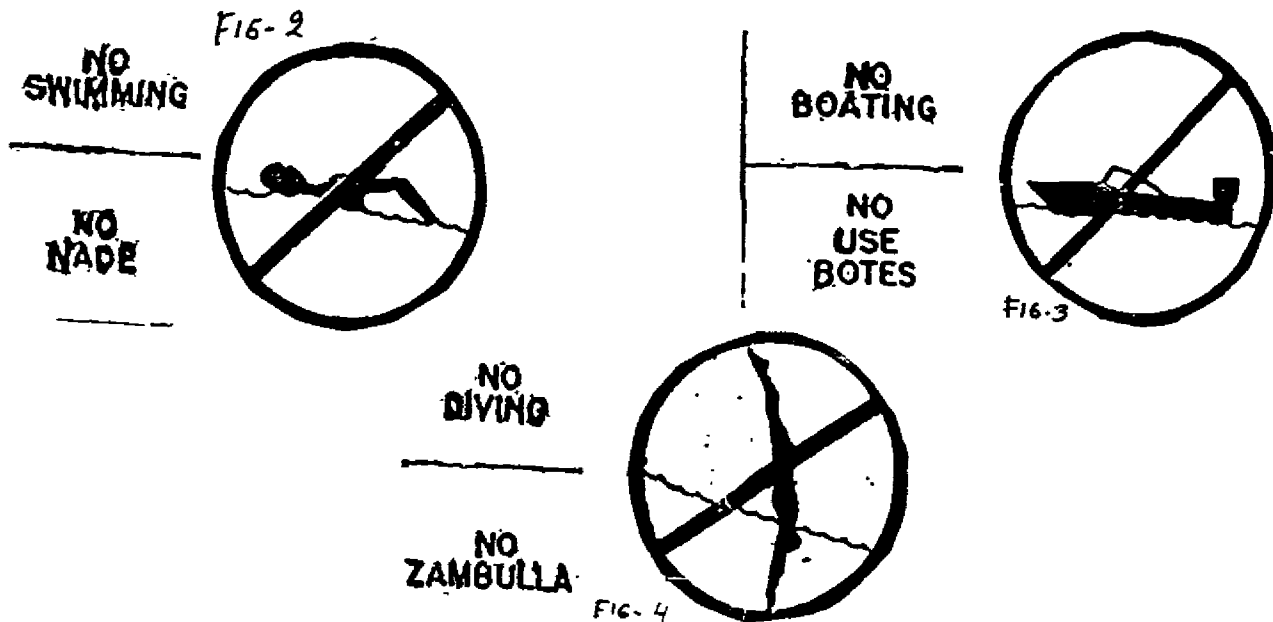
Señales que simplemente digan no nadar, es un modo positivo de prevenir accidentes, señales pictóricas (FIG 2) de prevención como: corrientes peligrosas, resacas; le indican al bañista como debe comportarse.

Comportamientos a promover:

- Bañarse con jabón
- Llevar un apropiado traje de baño
- Demostrar interés por la seguridad de otros
- Examinar el área de trampolín, antes de lanzarse de él
- No correr, ni empujar a otros bañistas
- No lanzarse de una altura de más de 3 mts en aguas bajas

Las buenas relaciones públicas resultan cuando los bañistas son animados a actuar de una manera positiva, más que obedecer las normas de seguridad.

En algunas áreas podría ser necesario tener señales pintadas para indicar las normas de advertencia para aquellas personas que tengan dificultad de leer. (Ver fig. 2-3-4).



Una lista de reglas generales proveerá al bañista de normas de conducta y le ayudará a gozar del lugar sin poner en peligro su vida, ni la de los demás.

NORMAS COMUNES PARA LOS USUARIOS DE LUGARES ACUATICOS.

Conducta Personal

- Nadar en áreas donde el guardavidas esté vigilando.
- No arrojar recipientes de cristal u objetos metálicos en playas o áreas de piscina.
- Se debe tener precaución con exposiciones prolongadas al sol.

Uso de Equipo y Flotadores

- Los flotadores artificiales no se permiten en piscinas.
- En playas de oleaje fuerte, se recomienda al bañista no usar los flotadores.
- El equipo de salvamento sólo puede ser utilizado por el guardavidas.
- Los botes pequeños, las tablas de oleaje, los botes de salvamento, no se deben usar en áreas de piscinas.

NORMAS DE HIGIENE ESTABLECIDAS PARA PISCINAS.

- Se debe tomar una ducha antes de entrar al agua.
- No se debe permitir la entrada a personas con heridas abiertas o lesiones de otra naturaleza.
- Es prohibido escupir, arrojar agua con la boca, o sonarse la nariz en el agua.
- No se debe permitir comida, bebidas alcohólicas, o fumar en el área de piscina.
- No se deben permitir animales domésticos en el lugar.
- No se debe permitir el uso de zapatos y vestidos de calle en la cubierta de la piscina.
- El equipo de Primeros Auxilios sólo será utilizado por el personal capacitado.

CUMPLIMIENTO DE LAS NORMAS.

Los métodos para solucionar los problemas de disciplina han sido motivo, por mucho tiempo, de gran preocupación para los guardavidas y personal administrativo de lugares acuáticos pues algunos bañistas en playas y piscinas se sienten con derecho a hacer todo lo que se les antoja. Los guardavidas por su entrenamiento y experiencia, deben ser conocedores de las acciones que pueden conducir a lesiones y saber por qué las normas deben hacerse cumplir. Su preocupación ha de ser la seguridad de todos los bañistas del lugar.

Al hacer cumplir las normas, los guardavidas deben explicar brevemente las razones de ellas, siempre que sea posible. Al imponer acciones disciplinarias, el guardavidas ha de ser consistente, justo, y honesto.

No hay necesidad de disculparse por hacer cumplir una norma, sin embargo, una actitud positiva es un deber.

El hacer cumplir las normas, tiene por objeto crear actitudes correctas de seguridad a los bañistas. No tiene por objeto el humillar o ser tomado como un castigo. Mucha gente que viola las normas a veces no se dan cuenta que éstas existen.