

TÉCNICO GUÍA EN EL MEDIO NATURAL Y DE TIEMPO LIBRE

SOCORRISMO EN EL MEDIO NATURAL

SOCORRISMO EN EL MEDIO NATURAL

B5. VIGILANCIA DE LAS ZONAS DE BAÑO

1 TIPOS Y CARACTERÍSTICAS DE ESPACIOS

PLAYAS MARÍTIMAS Y FLUVIALES, EMBALSES,
LAGOS, RÍOS Y OTROS

2 NORMATIVAS DE LAS ZONAS DE BAÑO

NORMATIVA ESTATAL, AUTONÓMICA Y LOCAL

3 PREVENCIÓN DE RIESGOS EN ESPACIOS ACUÁTICOS

FAUNA Y FLORA. FACTORES DEL MEDIO ACUÁTICO: (MAREAS, OLEAJE,
CORRIENTES...). ACCESIBILIDAD A LAS ZONAS DE BAÑO. CONDUCTAS DE
RIESGO.

4 GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PUESTO DE SOCORRISMO

RRHH Y MATERIALES. NORMAS Y SEGURIDAD EN ESPACIOS
ACUÁTICOS NATURALES. ENFERMEDADES PROFESIONALES.
VESTIMENTA, EQUIPAMIENTO Y MATERIALES. COMPROBACIÓN DEL
PUESTO.

5 VIGILANCIA EN LOS ESPACIOS ACUÁTICOS NATURALES

PRIMERA INTERVENCIÓN. RRHH Y MATERIALES PARA LA VIGILANCIA. TIPOS
DE VIGILANCIA. TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS DE VIGILANCIA. FACTORES
CONDICIONANTES. ASPECTOS PSICOLÓGICOS. ERRORES COMUNES.
CRITERIOS PARA UNA VIGILANCIA EFICAZ.

6 PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN

SUPERVISIÓN. EVACUACIÓN. ACCIDENTES EN
ZONAS DE BAÑO. CONDUCTAS
POTENCIALMENTE PELIGROSAS. TÉCNICAS
DE COMUNICACIÓN



SOCORRISMO
EN EL MEDIO NATURAL
B5. VIGILANCIA DE LAS ZONAS DE BAÑO

1. TIPOS Y CARACTERÍSTICAS DE ESPACIOS

1.1. PLAYAS MARÍTIMAS Y FLUVIALES, EMBALSES, LAGOS, RÍOS Y OTROS

- EL SOCORRISMO EN ESPACIOS NATURALES ES MÁS EXIGENTE QUE EN PISCINA, DEBIDO A LOS **FACTORES NATURALES** EN CONSTANTE CAMBIO.
- ESTOS ESPACIOS NATURALES SON UNA OPORTUNIDAD PARA DESARROLLAR **ACTIVIDADES DE OCIO**. PRINCIPALMENTE NATACIÓN Y NAVEGACIÓN, AUNQUE HAY MUCHAS VARIANTES.
- LAS **PLAYAS** SON EL ESPACIO NATURAL MÁS POPULAR. SON EXTENSIONES DE ARENA O PIEDRAS CASI PLANAS, JUNTO A UNA SUPERFICIE DE AGUA. HAY **2 TIPOS**:
 - **MARÍTIMAS**: la superficie de agua es el mar o el océano.
 - **FLUVIALES**: la superficie de agua es un río o un embalse.
- MUCHOS **RÍOS** NO TIENEN HABILITADO EL BAÑO, PERO HAY ZONAS QUE SÍ ESTÁN DESTINADAS AL OCIO Y RECREACIÓN. SUS CARACTERÍSTICAS LOS HACEN ESPECIALMENTE COMPLICADOS, Y SU VIGILANCIA ES MÁS COMPLEJA PARA LOS SOCORRISTAS.
- EN LOS EMBALSES TAMBIÉN ESTÁ PERMITIDO EL BAÑO, Y SE DIFERENCIA 2 TIPOS:
 - **LAGOS**: depósitos naturales de agua en una depresión del terreno, que recoge aguas pluviales, subterráneas o de varios ríos.
 - **LAGUNAS**: depósitos de agua dulce pero de menor extensión y profundidad.



Playa



Río



Embalse

2. NORMATIVAS DE LAS ZONAS DE BAÑO

- LAS NORMAS NACEN EN LO ESTABLECIDO EN LA **CONSTITUCIÓN DE 1978** EN REFERENCIA A LA SANIDAD Y EL MEDIOAMBIENTE.
- ES RESPONSABILIDAD DEL **ESTADO** COORDINAR Y GESTIONAR LAS MEDIDAS GENERALES.
- A CONTINUACIÓN, LAS **COMUNIDADES AUTÓNOMAS** TIENEN DERECHO A ESTABLECER NORMAS ADICIONALES DE PROTECCIÓN, EN FUNCIÓN DE LAS ESTATALES.
- POR ÚLTIMO, LOS **MUNICIPIOS** ADMINISTRAN LAS COMPETENCIAS REFERENTES A LA CALIDAD DEL AGUA, PROHIBICIÓN DEL BAÑO, ETC, EN CONSONANCIA CON LO ANTERIOR.

2.1. NORMATIVA ESTATAL

- **Ley 14/1986**, General de sanidad, obliga a las Administraciones a la promoción de la salud y prevención de enfermedades. Por ejemplo, el uso recreativo de las zonas de baño de aguas naturales.
- **R.D. 1341/2007**, de gestión de calidad de aguas de baño, estableciendo medidas sanitarias para la protección de bañistas y conservar, proteger y mejorar la calidad del medioambiente. Fija parámetros, basados en la OMS, que hay que cumplir.



Señal de 'Prohibición del baño'

2.2. NORMATIVA AUTONÓMICA

- En el ámbito autonómico también hay una **autoridad sanitaria** que puede ampliar las medidas de protección adicionales. Un **órgano ambiental**, para el cumplimiento de normas ambientales e hidrológicas. Y una **autoridad autonómica** que vela por el cumplimiento de las medidas de gestión previstas.

2.3. NORMATIVA LOCAL

- Cada **municipio** gestiona las **competencias** dentro de su territorio, siempre siguiendo lo que se marca a nivel estatal y autonómico:
 - > Evaluación de la calidad de las aguas de baño: toma de muestras para controlar la calidad del agua, con mayor presencia de bañistas. Así como el control de la contaminación microbiana y otros organismos, residuos o sustancias químicas que entrañen un riesgo para la salud.
 - > Medidas de gestión: como la temporada de baño, zonas de acceso limitado, zonas de baño y zonas protegidas.
 - > Prohibición del baño: permanente o recomendación de abstenerse. Prohibición del baño temporal o recomendación de abstenerse por incidencias.

3. PREVENCIÓN DE RIESGOS EN ESPACIOS ACUÁTICOS

3.1. ACOTACIÓN DE ESPACIOS: FAUNA Y FLORA PELIGROSAS

- Al realizar actividades acuáticas en el medio natural es necesario considerar **factores ambientales** que varían según la localización, el clima o la temporada.
- En los ecosistemas de agua en España se pueden encontrar una infinita variedad de animales. En cuanto a la flora, básicamente son plantas subacuáticas y algas.
- En España, **la fauna y la flora** en los ecosistemas acuáticos **no son**, por lo general, **peligrosas** para los bañistas.
- Ocasionalmente se puede acotar la zona de baño, o prohibirse el mismo, si la fauna y flora peligrosa lo requiere..

3.2. FACTORES ATMOSFÉRICOS

- La **climatología** se caracteriza por estar en constante cambio, por lo que la adaptación a ella es necesaria para evitar posibles accidentes.
- Los factores atmosféricos como las **precipitaciones**, el **viento**, los **niveles de radiación** y la **temperatura** pueden volver peligroso el baño.
- Existe una simbología específica para informar a los usuarios de peligros naturales existentes en las zonas de baño.



3.3. FACTORES DEL MEDIO ACUÁTICO

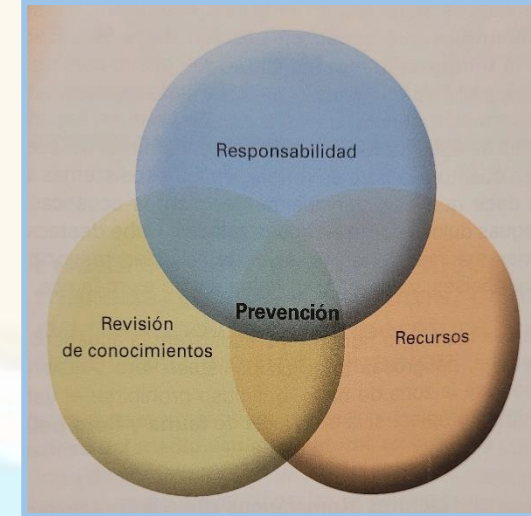
- Para realizar cualquier tipo de actividad, deben analizarse las **características y factores del medio natural acuático**, para adecuar las medidas de vigilancia y prevención:
 - > **Profundidad**: si es poco profunda, existe riesgo de chocar con el fondo al zambullirse. Si es muy profunda y no se hace pie, es más propensa a los ahogamientos.
 - > **Fondo**: superficie terrestre sobre la que se encuentra la zona de baño. La zona arenosa es más segura que la rocosa o de fango.
 - > **Corrientes**: hay que fijarse en los movimientos de masas de agua, ya que pueden alejar a los bañistas de la orilla y llevarles a zonas peligrosas.
 - > **Transparencia del agua**: importante para conocer la profundidad y el tipo de superficie del fondo.
 - > **Temperatura del agua**: el agua está más fría que el ambiente en el que está. Si es demasiado fría, es un problema para los usuarios.
 - > **Contaminación**: la presencia de vertidos contaminantes es un riesgo y supone la prohibición del baño en la zona afectada.
 - > **Oleaje**: en los medios acuáticos marinos hay que conocer el tipo de olas, dónde rompen, su altura, frecuencia entre olas...



3. PREVENCIÓN DE RIESGOS EN ESPACIOS ACUÁTICOS

3.4. PRINCIPIOS DE LA PREVENCIÓN DE RIESGOS

- LA **PREVENCIÓN** ES EL **CAMINO MÁS EFICAZ PARA LA REDUCCIÓN DE ACCIDENTES ACUÁTICOS Y AHOGAMIENTOS**. UN BUEN PROTOCOLO PREVENTIVO SE PUEDEN EVITAR DAÑOS FUTUROS.
 - > **Responsabilidad**: en todo y por parte de todos, y asumiéndola correctamente desde un principio.
 - > **Revisión de los conocimientos**: educación, formación, actualización e investigación al respecto deben ser permanentes.
 - > **Recursos humanos y materiales**: los adecuados a las circunstancias particulares de cada uno de los espacios acuáticos.
- EN CUANTO A LA **EDUCACIÓN, FORMACIÓN Y DIVULGACIÓN** DE CONOCIMIENTOS PARA LA PREVENCIÓN DE AHOGAMIENTOS Y ACCIDENTES EN EL MEDIO ACUÁTICO NATURAL. SE PUEDEN DESTACAR 2 **MEDIDAS PREVENTIVAS**:
 - > **Educación preventiva**: incluir la prevención como contenido educativo en centros de enseñanza, laborales, escuelas deportivas y de programas acuáticos.
 - > **Información preventiva**: difundir el concepto de prevención y conocimientos básicos sobre el medio acuático, accidentes más frecuentes, formas de evitarlos, técnicas de autosalvamento y pautas sencillas de intervención y rescate.



3.5. ACCESIBILIDAD DE USUARIOS

- EN EL MEDIO NATURAL, EL TERRENO ES IRREGULAR, Y HAY OBSTÁCULOS QUE DIFICULTAN EL ACCESO
- SE DEBE PRESTAR ATENCIÓN A LA TRANSICIÓN DE LOS BANISTAS ENTRE LA ZONA SECA Y LA ZONA DE BAÑO, DONDE SE PRODUCEN LA MAYORÍA DE ACCIDENTES.
- LOS **RIESGOS** MÁS COMUNES SON SUPERFICIES MOJADAS Y RESBALADIZAS, DESNIVELES Y SUPERFICIES IRREGULARES Y OBSTÁCULOS NATURALES.
- LAS **MEDIDAS PREVENTIVAS**: USO DE CALZADO ADECUADO, INSTALACIÓN DE BARANDILLAS EN DESNIVELES, RAMPAS Y ESCALERAS; ESTABLECIMIENTO DE PASOS SEGUROS Y SEÑALIZADOS EN OBSTÁCULOS.

3.6. CONDUCTAS DE RIESGO

- EL USO INADECUADO O NEGLIGENTE DE LAS ZONAS ACUÁTICAS NATURALES PONE EN RIESGO A USUARIOS Y SOCORRISTAS. SE DEBEN CONOCER LAS **CONDUCTAS PELIGROSAS**, PARA PODER PREVENIRLAS:
 - > Acceder a la zona de baño cuando está prohibido.
 - > Bañarse en zonas complicadas sin tener el nivel suficiente.
 - > Desconocer la profundidad del agua.
 - > Descuidar a los niños/as en el agua, pues ellos/as no perciben el peligro adecuadamente.
 - > Entrenar en el agua de forma muy intensa, pudiendo sufrir sobreesfuerzos y lesiones.
 - > Jugar de manera descontrolada, como 'aguadillas' o apenas.



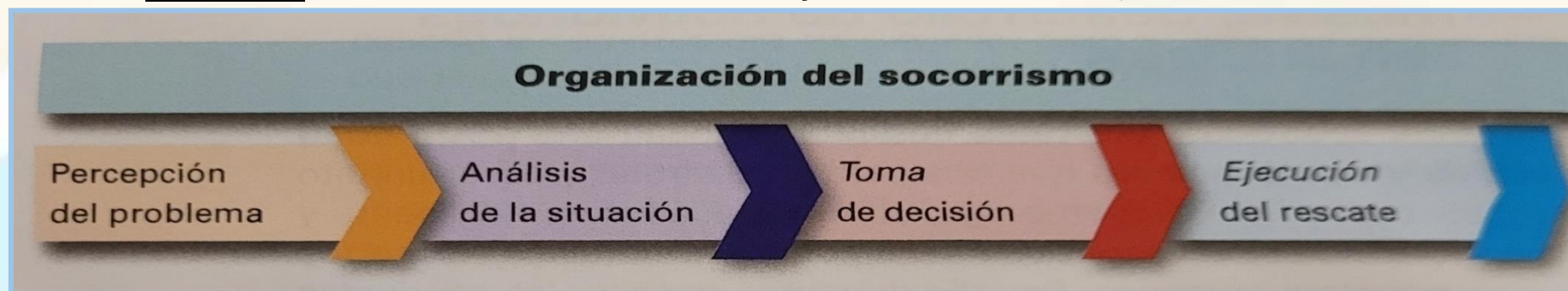
SOCORRISMO
EN EL MEDIO NATURAL
B5. VIGILANCIA DE LAS ZONAS DE BAÑO

4. GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PUESTO DE SOCORRISMO

PROTOCOLO ESTANDARIZADO

· LA ORGANIZACIÓN Y GESTIÓN DEL SOCORRISMO EN EL MEDIO ACUÁTICO NATURAL SE BASA EN UN **PROTOCOLO ESTANDARIZADO**, QUE CONSTA DE **4 PASOS**:

- 1) **PERCEPCIÓN DEL PROBLEMA**: avistamiento. Se basa en que el socorrista debe tratar de advertir el suceso lo antes posible.
- 2) **ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN**: el socorrista debe interpretar rápidamente la situación observada. Los aspectos principales a analizar son:
 - Estado del accidentado: si se encuentra consciente o inconsciente, tranquilo o en pánico...
 - Lugar donde se encuentra el accidentado: zona de baño o zona seca, hundido o en la superficie, cerca o lejos de la orilla...
 - Material: según el material disponible y la distancia a este, será más o menos conveniente su uso.
 - Condiciones: **ambientales** como la niebla, viento... y del **agua**, como el oleaje, Corrientes de agua...



- 3) **TOMA DE DECISION**: después de analizar la situación, se debe tomar una decisión, lo más rápido y eficaz posible.
 - La situación puede variar tras tomar la decisión (el accidentado pasa de consciente a inconsciente, etc).
 - La decisión debe adaptarse a los cambios que se produzcan.
- 4) **EJECUCIÓN DEL RESCATE**: tras trazar el plan de rescate, hay que ponerlo en marcha, que seguirá estos pasos:
 - Aproximación al accidentado
 - Buceo y rastreo
 - Control del accidentado y zafaduras
 - Remolque
 - Extracción del agua
 - Primeros auxilios
 - Evacuación
 - Evaluación



SOCORRISMO
EN EL MEDIO NATURAL
B5. VIGILANCIA DE LAS ZONAS DE BAÑO

4. GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PUESTO DE SOCORRISMO

4.1. RRHH Y MATERIALES PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

- PARA LOGRAR UNA PREVENCIÓN EFICAZ DE ACCIDENTES ACUÁTICOS HAY QUE INVERTIR EN RRHH Y MATERIALES. EL **Nº DE SOCORRISTAS** SE ESTABLECE EN FUNCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE LA ZONA: Nº DE USUARIOS, PELIGROSIDAD, EXTENSION...
- LOS SOCORRISTAS DEBEN CUMPLIR UNA SERIE DE **RESPONSABILIDADES**:
 - > Formarse y mantenerse actualizado.
 - > Poseer la titulación correspondiente que certifique legalmente su formación.
 - > Mantener una preparación física que permita intervenir adecuadamente.
 - > Estar contratado de forma regular y según lo establecido en la Ley.
 - > Trabajar uun nº adecuado de horas y estar descansado al empezar la jornada.
- **RECURSOS MATERIALES**. DEBEN SER ADECUADOS PARA LAS ZONAS DE BAÑO Y ESTAR EN BUENAS CONDICIONES. EXISTEN VARIOS TIPOS, Y **SE CLASIFICAN** SEGÚN:
 - > Prevención: paneles informativos, balizamientos, señalizaciones, megafonía.... Información útil de la zona para los bañistas.
 - > Vigilancia: torres, sillas y puestos de vigilancia. Lugares con amplitud visual y fácil acceso al agua. Equipamiento individual (prismáticos, sistemas de comunicación entre socorristas, gafas de sol... Este material facilita la percepción de los problemas.
 - > Intervención: conocido como material de rescate. Aletas, boya torpedo, tubo de rescate... Sirven de apoyo en labores de rescate.
 - > Primeros auxilios: el puesto de Socorro está en condiciones de hygiene y salubridad. El material de PPAA (camillas, botiquín, oxigenoterapia...).
 - > De evacuación: ambulancia, acceso reservado para ella y lugar habilitado para aterrizaje de helicóptero. Permite un traslado más rápido y seguro.

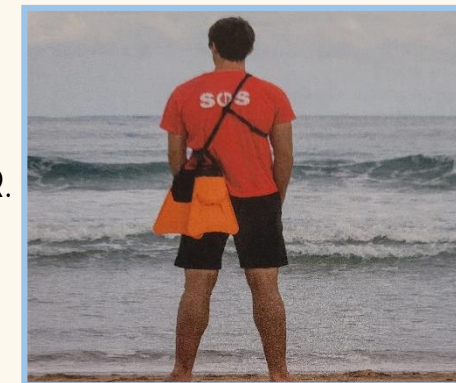
4.2. NORMAS Y MEDIDAS DE SEGURIDAD. BANDERA AZUL

- LAS NORMAS EN EL MEDIO ACUÁTICO NATURAL VARÍAN SEGÚN LAS CARACTERÍSTICAS DE CADA ZONA, PERO LAS MÁS COMUNES SON: bañarse en zonas vigiladas por especialistas, no bucer en fondos desconocidos, cuidado con las cuevas, cumplir con las normas de higiene en la zona de baño...
- LA **BANDERA AZUL** ES UN GALARDÓN, DE ENTREGA ANUAL, A LAS PLAYAS QUE CUMPLEN CONDICIONES AMBIENTALES E INSTALACIONES, SEGÚN **4 CRITERIOS**:
 - 1) Calidad del agua de baño
 - 2) Información y educación ambiental
 - 3) Gestión ambiental y seguridad
 - 4) Servicios e instalaciones

4. GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PUESTO DE SOCORRISMO

4.3. ENFERMEDADES PROFESIONALES

- EL SOCORRISTA DEBE CONSIDERAR LOS RIESGOS PROPIOS DE SU ACTIVIDAD LABORAL E INFORMAR DE ELLOS.
- ES IMPORTANTE DESARROLLAR UN **PROTOCOLO PREVENTIVO DE RIESGOS LABORALES** PARA MEJORAR LA PROTECCIÓN DEL TRABAJADOR.
 - > Localizar los principales riesgos causados por el desarrollo de la actividad laboral.
 - > Planificar medidas que prevengan la aparición de dichos riesgos.
 - > Establecer protocolos de actuación cuando aparezcan los riesgos señalados.
 - > Comprobar la validez de las medidas adoptadas.
- LOS **PRINCIPALES RIESGOS** ASOCIADOS CON EL SOCORRISMO SON LA EXPOSICIÓN DURANTE LARGOS PERIODOS DE TIEMPO A LA **RADIACIÓN SOLAR** (crema solar, gorra y gafas de sol), **MOVER CARGAS PESADAS** (medios auxiliares de transporte), **CAÍDAS DESDE LA MISMA ALTURA** (revisar espacios y equipamientos).



Socorrista preparado

4.4. COMPROBACIÓN DEL PUESTO DE SOCORRISMO

- DEBE CONTAR CON CIERTOS MATERIALES QUE SON IMPRESCINDIBLES PARA UNA BUENA ACTUACIÓN. **3 TIPOS**:
 - > Material de salvamento: aro, boya torpedo, tubo de rescate, tabla de salvamento. deben estar disponibles en todo momento y colocados para facilitar su empleo en el menor tiempo.
 - > Material de comunicación: 2 tipos
 - Comunicación entre socorristas → *walkie-talkies*
 - Comunicación entre socorristas y medios de asistencia → smartphone o teléfono convencional
 - > Material de primeros auxilios: debe estar en condiciones adecuadas, pues hay que usarlo con rapidez. Conservarlo y hacer inventario periódicamente. Suele ser material fungible.
 - > Otros elementos: silla, sombrilla, etc, de gran peso y volumen.



Torre de salvamento

4. GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PUESTO DE SOCORRISMO

4.5. VESTIMENTA, EQUIPAMIENTO Y MATERIAL DEL SOCORRISTA

❖ VESTIMENTA Y EQUIPAMIENTO

- LA INDUMENTARIA DEBE FACILITAR LA INTERVENCIÓN. LA **ROPA DE BAÑO** DEBE SER ELÁSTICA Y CENIDA.
- EL **CALZADO**, ADAPTARSE A LAS CARACTERÍSTICAS DE LA ZONA DE BAÑO. VALORAR EL USO DE NEOPRENO.
- HAY CIERTO **EQUIPAMIENTO** IMPRESCINDIBLE PARA EL SOCORRISTA EN PLAYAS, RÍOS Y EMBALSES:
 - > Ambú: permite realizar insuflaciones de aire eficientes y asépticas en la RCP.
 - > Gafas y tubo de buceo: permiten ver con claridad bajo el agua, detector peligros, etc. Con el tubo se puede respirar al mismo tiempo que que se deslaza con la cabeza sumergida, facilitando el rastreo.
 - > Tubo de rescate: flexible, facilita su colocación alrededor del accidentado. La cuerda unida al arnés une al socorrista y al accidentado.
 - > Aletas: utilizadas para avanzar más rápido, aunque con más fatiga.

❖ MATERIAL DE COMUNICACIÓN

- HAY ELEMENTOS PARA LA **COMUNICACIÓN CON LOS BAÑISTAS**:
 - > Visuales: como las banderas de colores, cartels informativos, señales luminosas, banderines manuales, boya de rescate...
 - > Auditivos: como los silbatos, megafonía...



Bandera verde



Silbato



Ambú



Gafas y tubo de buceo



Aletas



Tubo de rescate

❖ MATERIAL DE ALCANCE

- MATERIALES QUE **SE LANZAN DESDE TIERRA O EMBARCACIÓN** PARA QUE AGARRE EL ACCIDENTADO.
- SU USO DEPENDE DE LA VÍCTIMA, QUE DEBE ESTAR CONSCIENTE, UNA DISTANCIA CORTA Y LA METEOROLOGÍA.
 - > Aro salvavidas: fiabilidad y ligereza. Su tamaño posibilita que quepa una persona, y consta con una cuerda.
 - > Balón salvavidas: bolsa de nailon con una cuerda flotante de color llamativo, de entre 15 y 30m.



Aro salvavidas



Balón salvavidas

4. GESTIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL PUESTO DE SOCORRISMO

4.5. VESTIMENTA, EQUIPAMIENTO Y MATERIAL DEL SOCORRISTA

❖ MATERIAL DE CONTACTO

• PROPORCIONA AUTOPROTECCIÓN Y MEJORA LA EFICACIA DEL RESCATE.

- > Tabla de salvamento: aproximación a la víctima de rodillas o tumbado. Cortas o largas.
- > Boya torpedo: para playas. Flotador rígido, con asas y cuerda y arnés. Su forma más hidrodinámica permite un nado cómodo y rápido. Aporta flotabilidad.
- > Chaleco de rescate: aporta flotabilidad. Con bandas reflectantes y silbato para que sea fácilmente localizables.



Tabla de salvamento



Boya torpedo



Chaleco de rescate

❖ MATERIAL DE APOYO

- > Carretel: rodillo que está en tierra, con una cuerda de color vivo de más de 200m. Permite el contacto desde tierra con el socorrista, como una 'línea de vida', facilitando el regreso de socorrista y víctima a tierra.
- > Prismáticos: element que permite vigilar zonas de baño de grandes dimensiones.



Carretel



Prismáticos

❖ MATERIAL DE EXTRACCIÓN

• GARANTIZAN UN TRANSPORTE SEGURO, EVITANDO OTRAS LESIONES.

- > Collarín cervical: inmoviliza la columna. Cuando hay sospecha de lesión.
- > Inmovilizador de cabeza: inmoviliza la cabeza, evitando movimientos laterales. 2 orejeras que se fijan a un tablón mediante velcro o cintas.
- > Tablero espinal: de plástico y flotante. Con agarraderas y sujeciones.
- > Embarcación: para grandes distancias. De fácil acceso para salir rápido.

Tripulación mínima de 2 personas. Motos acuáticas, piraguas, etc...



Collarín cervical



Inmovilizador de cabeza



Tablero espinal



Embarcación - Lancha neumática

5. VIGILANCIA EN LOS ESPACIOS ACUÁTICOS NATURALES

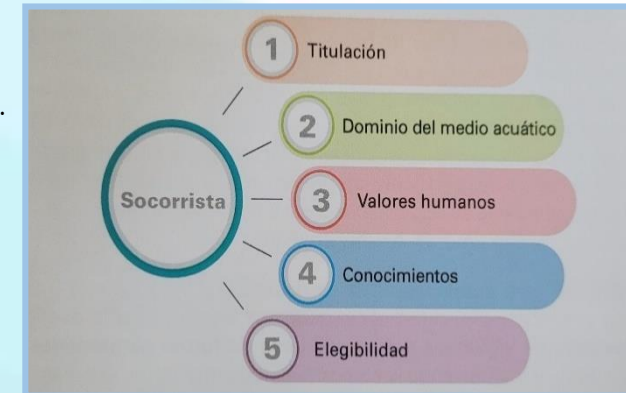
- LA **VIGILANCIA** ES LA LABOR DESEMPEÑADA POR EL SOCORRISTA PARA OFRECER UN ENTORNO SEGURO A LOS USUARIOS. ASPECTOS QUE FORMAN EL PROTOCOLO DE VIGILANCIA:

5.1. VIGILANCIA COMO PRIMERA INTERVENCIÓN

- SE DEBE INFORMAR A USUARIOS, PREVENIR LOS PROBLEMAS, PERCIBIR LOS ACCIDENTES E INICIAR ACCIONES DE RESCATE. LA VIGILANCIA ES FUNDAMENTAL EN EL **PROTOCOLO DE PREVENCIÓN**, Y SI SE REALIZA CORRECTAMENTE, PERMITE ANTICIPARSE PARA EVITAR O MINIMIZAR LOS ACCIDENTES, ESPECIALMENTE LOS AHOGAMIENTOS.
- HAY QUE TENER EN CUENTA QUE LOS **PROTOCOLOS DE VIGILANCIA DEBEN APLICARSE DE FORMA PERMANENTE** Y SISTEMÁTICA, MANTENIENDO LA COMUNICACIÓN.

5.2. RRHH Y MATERIALES PARA LA VIGILANCIA

- LOS SOCORRISTAS **CONFORMAN LOS RRHH**, QUIENES VELAN POR LA SEGURIDAD DE LOS USUARIOS.
- DEBEN POSEER EL **TÍTULO** QUE ACREDITE QUE POSEEN LOS CONOCIMIENTOS TEÓRICO-PRÁCTICOS EN MATERIAL DE SALVAMENTO Y PPAA.
- DEBEN SER MAYORES DE 18, SUPERAR LA PRUEBA DE CAPACITACIÓN, UN EXAMEN MÉDICO, NO ESTAR INHABILITADO Y CONTAR CON UN SEGURO DE RESPONSABILIDAD CIVIL.
- DEBEN DOMINAR EL MEDIO ACUÁTICO (entradas, buceo, zafaduras...) Y CONOCER LAS TÉCNICAS Y MÉTODOS DE RESCATE.
- CON ACTITUDES DE CERCANÍA, FLEXIBILIDAD, DISPONIBILIDAD, COHERENCIA, OBJETIVIDAD, HUMANIDAD Y PREPARACIÓN FÍSICA.
 - > Torre de salvamento: permite observar desde una posición elevada, facilitando la visibilidad.
 - > Prismáticos: facilita la vigilancia en zonas de baño de grandes dimensiones.
 - > Gafas de sol: permiten una mayor visión cuando hay demasiada luz solar y protegen los ojos.



Competencias de un socorrista

5.3. TIPOS DE VIGILANCIA

- 2 FORMAS DE VIGILAR LA ZONA DE BAÑO, EN FUNCIÓN DE SI SE ESTÁ **QUIETO** O **EN MOVIMIENTO**:
 - > Estática: sentado o de pie sin moverse. Con movimientos de cabeza. Se está localizado por los bañistas, descansado, resguardado del Sol. Es más aburrido.
 - > Dinámica: o activa. Se realiza caminando. Se evita la somnolencia, es menos aburrida y acerca a potenciales peligros. Sin embargo, se le puede dar la espalda a zonas de baño, estar desprotegido del Sol y el calor, estar menos localizable para los bañistas, aumentar el cansancio o favorecer las distracciones.

5. VIGILANCIA EN LOS ESPACIOS ACUÁTICOS NATURALES

5.4. ESTRATEGIAS DE VIGILANCIA

· ALGUNOS ASPECTOS A CONSIDERAR SON **GENERALES** Y SON EFICACES EN CUALQUIER CONTEXT DE VIGILANCIA DEL MEDIO ACUÁTICO NATURAL, MIENTRAS QUE OTROS ESTÁN CONDICIONADOS POR LAS **CARACTERÍSTICAS PROPIAS** DE LA ZONA DE BAÑO. ESTOS ASPECTOS SON:

- 1) **ATENCIÓN**: se deben programar descansos, pues la concentración decae sobre los 35'. Los más frescos, a puestos de mayor saturación de gente.
- 2) **OBSERVACIÓN**: no deben quedar zonas desprotegidas, por lo que la distribución de socorristas debe ser proporcional. 3 estrategias para esto:
 - Vigilancia global: todos los socorristas observan todas las zonas de baño.
 - Vigilancia por sectores: cada socorrista observa una zona, y las zonas contiguas, se vigilan de forma superpuesta.
 - Vigilancia mixta: combinación de las 2 anteriores. Unos socorristas hacen vigilancia global, y otros, por sectores.
- 3) **LOCALIZACIÓN**: debe realizarse desde una zona elevada y libre de obstáculos, con acceso directo e inmediato a la zona de baño. 20' a todas las zonas.
- 4) **RECURSOS**: nº de socorristas y puestos de vigilancia establecidos según las características de la zona: afluencia de bañistas, dimensiones, configuración...
- 5) **PATRULLAS**: los recorridos de las zonas de baño deben hacerse en parejas, de forma periódica y sistemática, con los materiales de rescate adecuados.

5.5. FACTORES QUE CONDICIONAN LA VIGILANCIA

- > Recursos disponibles: tanto materiales e instalaciones, como humanos.
- > Condiciones laborales: salario, horas de trabajo, etc.
- > Preparación del socorrista: técnica, física y psicológica.
- > Características de la zona de baño: dimensiones, tipo de terreno, etc.
- > Usuarios: nº de bañistas y características. Más vigilancia con niños, ancianos, principiantes o imprudentes.
- > Acceso a la zona de baño: desde el puesto de socorro.
- > Actividades que se desarrollarán: baño, navegación, etc.
- > Otros factores variables de peligrosidad: el viento, el oleaje, etc.



5. VIGILANCIA EN LOS ESPACIOS ACUÁTICOS NATURALES

5.6. ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LA VIGILANCIA

- LA **ROTACIÓN** ENTRE LOS SOCORRISTAS, LOS **PUESTOS** Y LAS **FUNCIONES** DEBEN HACERSE DE MANERA PLANIFICADA Y CON UNA PERIODICIDAD QUE ASEGURE LA CONCENTRACIÓN EN LA LABOR DE VIGILANCIA. LO NORMAL ES QUE LOS TURNOS NO EXCEDAN DE 1 HORA. LOS **ASPECTOS PSICOLÓGICOS** A CONSIDERAR:
 - > Atención: situación de alerta continua, asegurando la activación psicológica y sensorial adecuada.
 - > Características psicológicas: la escala de valores, el descanso, el estado emocional... deben ser coherentes con las necesidades del salvamento.
 - > Concentración: se debe ser capaz de fijar la atención de un modo selectivo y excluyente.
 - > Motivación: la predisposición e interés a atender y socorrer deben ser adecuados.
 - > Percepción: se realiza mediante los sentidos, principalmente la vista, con el apoyo de la audición.



5.7. ERRORES COMUNES EN LA VIGILANCIA

- PARA EVITAR QUE SE PRODUZCAN ERRORES EN LA VIGILANCIA DEL MEDIO NATURAL ACUÁTICO ES IMPORTANTE CONOCER CUÁLES SON LOS **ERRORES MÁS FRECUENTES**:
 - > Ausentarse de la zona de observación
 - > Estar distraído (móvil, otros usuarios...)
 - > No velar por el cumplimiento de las normas
 - > No disponer de vestimenta o material adecuado
 - > No vigilar la totalidad de la zona de baño

5.8. CRITERIOS PARA UNA VIGILANCIA EFICAZ

- ADEMÁS DE LAS TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS COLECTIVAS DE VIGILANCIA, EXISTEN UNAS **PAUTAS INDIVIDUALES** PARA PODER OBSERVAR DE FORMA MÁS RÁPIDA Y EFICAZ:
 - > Agudeza visual: capacidad del sistema visual para distinguir detalles de forma nítida a una distancia y condiciones determinadas.
 - > Amplitud visual: capacidad para observar un espacio determinando de forma panorámica.
 - > Percepción del movimiento: estar alerta a los estímulos visuales móviles (la persona que se ahoga va a moverse).
 - > Calidad perceptiva: interpretar los estímulos de manera correcta, entendiendo así cuando se producen señales que alertan del peligro.
 - > Valoración óptimo-motora: cálculos mentales de espacio, tiempo, velocidad y trayectorias.



6. PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN

6.1. PROTOCOLO: SUPERVISION DE LOS RIESGOS DEL MEDIO ACUÁTICO

- LAS INSTALACIONES DEBEN REVISARSE DE MANERA PERIÓDICA, LOS MATERIALES Y TAMBIÉN LOS PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN.
- EL PUESTO DE SALVAMENTO DEBE LIMPIARSE DIARIAMENTE AL PRINCIPIO DE LA JORNADA, PARA CUMPLIR LAS NORMAS DE LIMPIEZA E HIGIENE.
- LOS MATERIALES DEBEN ESTAR CORRECTAMENTE ALMACENADOS Y DISTRIBUIDOS, Y LOS SISTEMAS DE COMUNICACIÓN DEBEN REVISARSE AL INICIO DE CADA JORNADA.

6.2. PROTOCOLO: EVACUACIÓN ANTE EMERGENCIAS (CATÁSTROFES, CONTAMINACIÓN, INVASIÓN DE FAUNA)

- DEBE PODER SER CONSULTADO CON FACILIDAD, REGULAR TODAS LAS ALTERNATIVAS, CONTEMPLAR A LOS USUARIOS, SER CONOCIDO POR TODOS EMPLEADOS DE LA ZONA DE BAÑO Y ESTABLECER CON CLARIDAD Y PRECISIÓN OS RECURSOS Y ORGANISMOS QUE DEBEN INTERVENIR.
- DEBE INCLUIR LA PRESENCIA DE UNA **AMBULANCIA** EN EL MENOR TIEMPO POSIBLE Y RESERVAR UNA **ZONA AMPLIA Y LIBRE DE OBSTÁCULOS**.
- SI SE PRODUCE **CONTAMINACIÓN** DE LAS AGUAS DE BAÑO, SE INFORMA A LAS AUTORIDADES Y RECOMENDAR / PROHIBIR EL BAÑO.
- PUEDE HABER **INVASIÓN DE FAUNA PELIGROSA** (tiburones, medusas...). PROHIBIENDO EL BAÑO, RETIRANDO LAS MEDUDAS, ACOTAR LA ZONA...
- CONTEMPLAR TAMBIÉN EN LAS EVACUACIONES QUE IMPLIQUEN A **PERSONAS CON NECESIDADES ESPECIALES**, CON DIVERSIDAD FUNCIONAL.

6.3. ACCIDENTES EN ZONAS DE BAÑO

- PARA EVITAR ACCIDENTES Y AHOGAMIENTOS **SABER NADAR NO ES SUFICIENTE**. HAY CONOCER LAS **CAUSAS MÁS COMUNES** QUE LOS PROVOCAN:
 - > Atrevimiento excesivo: en zonas desconocidas, con acciones imprudentes.
 - > Ausencia de medidas de prevención, vigilancia e intervención: tanto en el baño libre como las actividades acuáticas.
 - > Falta de protección física, barreras y sanciones: que impidan el acceso a quien no puede apreciar el peligro.
 - > Heroísmo equivocado ante la vision de personas en peligro: intentar rescatar a alguien sin tener habilidades para ello.
 - > Ignorancia de los peligros: que representa el agua.
 - > Individualismo, egoísmo y falta de respeto: que hacen no cumplir las normas e indicaciones de carteles y socorristas.
- ES INTERESANTE LA **DIVULGACIÓN POR PARTE DE EXPERTOS Y PROFESIONALES**, DE INFORMACIÓN DE ACCIDENTES EN MEDIO ACUÁTICO.



6. PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN

6.4. PROTOCOLO: CONDUCTAS PELIGROSAS

• SE DEBE ALERTAR A LOS USUARIOS DE LAS **NORMAS DE LAS ZONAS DE BAÑO**. PARA PREVENIR ACCIDENTES Y AHOGAMIENTOS, ES IMPORTANTE:

- > Conocer la zona de baño: en espacios naturales acuáticos. Saber la profundidad, corrientes, etc.
- > Bañarse acompañado y cerca de la orilla: sobre todo si no se domina el medio acuático.
- > Adecuarse a la temperatura del agua progresivamente: mojarse antes de entrar al agua. Si se siente mucho frío, salir.
- > Comer con prudencia: evitar comidas abundantes antes del baño, sobre todo si no se está acostumbrado a hacerlo.
- > Vigilar a los niños: no miden correctamente el peligro, por lo que hay que supervisarlos.
- > Conservar la calma en caso de peligro: pedir ayuda y confiar en ella. Estar tranquilo facilita la flotación.
- > Pedir ayuda en caso de emergencia: avisar al socorrista más cercano.
- > Socorrer solo si es seguro para uno mismo: asegurarse que no hay socorrista y que se puede hacer sin ponerse en riesgo.
- > Respetar las normas: no hundir a los demás, no saltar sin saber qué hay debajo, hacer caso a las banderas, no alejarse de la orilla ni a nado ni en colchonetas, no empujar a los demás, no correr por terrenos quebrados o resbaladizos.



6.5. TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN

• **INFORMAR** A LOS USUARIOS Y **ADEVERTIRLES** DE LAS SITUACIONES DE PELIGRO. LAS PRINCIPALES FORMAS PARA HACERLO SON:

- > Balizamientos: se delimitan zonas para así evitar posibles accidentes.
- > Banderas: siguen un código de colores que indica el estado del espacio acuático, atendiendo a los factores de peligrosidad.
- > Consejos: ofrecen información preventiva a los bañistas.
- > Horarios del servicio de socorrismo.
- > Horario de mareas: solo en las playas.
- > Mapa: señala la distribución de los servicios en el espacio acuático natural.
- > Megafonía: tiene función informativa y de alarma.
- > Normas: deben señalarse las conductas apropiadas e inapropiadas de higiene, actuación, comportamiento, etc...
- > Señalización de zonas de peligro: sobre todo si existen zonas especialmente peligrosas.
- > Señalización vertical en la orilla de delimitación de zonas: delimita dos zonas contiguas. p.e. donde acaba una zona de playa convencional y empieza una nudista.



• DEBEN **REVISARSE** DE FORMA PERIÓDICA. EL **BUZÓN DE SUGERENCIAS** SIRVE COMO MEDIO DE COMUNICACIÓN INVERTIDO, PARA CONOCER LA OPINION DE USUARIOS.