

SALVAMENT AQUÀTIC

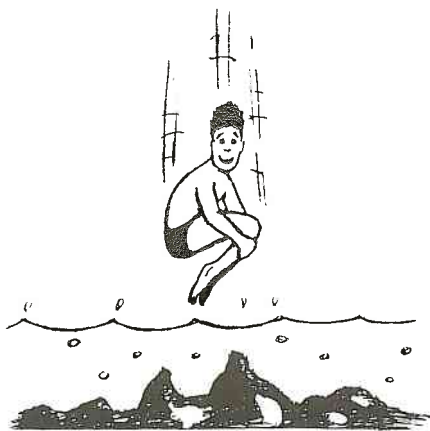
1 EL TÈCNIC EN SALVAMENT AQUÀTIC

Introducció

Saber nedar no és suficient per evitar els ofegaments. El major nombre d'ofegats es produeix entre les persones que saben nedar, motiu per al qual es fan necessaris uns coneixements mínims sobre el principi fonamental en Salvament Aquàtic: la PREVENCIÓ. Algunes persones, entre les quals s'inclouen dubtosos "experts", en activitats aquàtiques opinen, que el Salvament Aquàtic, activitat humanitària, professional i esportiva, en termes genèrics seria innecessària si tota la població o , almenys, tots els usuaris de les zones de bany (platges, piscines, rius, llacs, etc.) sabessin nedar. Els qui opinen d'aquesta forma demostren desconèixer les causes més freqüents d'ofegaments i no se'n adonen que qui no sap nedar és qui menys s'ofega. És evident que saber nedar és bo i elimina alguns perills, però no anul·la tots els riscos i accidents que es produeixen o es poden produir en una zona natural de bany o en una instal·lació aquàtica. La major part de les persones ofegades sabien nedar, algunes fins i tot perfectament, però van perdre la vida per altres causes alienes al propi coneixement i insuficient habilitat. La majoria dels accidents a l'aigua es produeixen amb independència del nivell de natació de l'accidentat.

Podem analitzar les causes més freqüents d'accidents en el medi aquàtic i comprovem que hi han les següents :

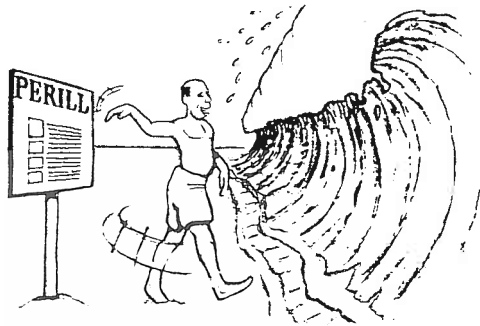
- Excés de confiança en zones desconegudes, en les quals es realitzen lliurement tot tipus de pràctiques aquàtiques.



- Heroisme exacerbat davant de persones en perill a les quals s'intenta ajudar sense els coneixements ni els medis adients.



- Individualisme egòlatra, que impedeix acceptar i complir les indicacions dels rètols, de les banderes o dels tècnics en Salvament Aquàtic.



Aquestes causes són les que ens permeten entendre que tots els anys, a qualsevol regió d'Espanya i també en d'altres països, moren ofegades moltes persones que sabien nedar i algunes d'elles eren considerades "expertes en natació". Això bé a confirmar com n'és de certa una frase que va sent una de les més conegudes en el Salvament Aquàtic : "No és suficient amb saber nedar, sinó també és útil i més humanitari saber salvar i posar els mitjans suficients per aconseguir-ho". (Palacios, 1991).

La pregunta que es planteja, o es deuria plantejar, és : com evitar els ofegaments ? Molt senzill i econòmic. Més senzill i econòmic que el que es pot arribar a pensar. La clau de la qüestió es troba en un paraula que bé a ser com la "pedra filosofal" del Salvament i Socorrisme : PREVENCIÓ.

1.1 Prevenció

La prevenció en Salvament Aquàtic no únicament és un dels seus principis generals, ja que per la seva transcendència es converteix en el tema de màxima importància i en el punt de sortida obligat per a qualsevol tipus d'estudi, organització i planificació que tingui relació amb el Salvament i Socorrisme. Segueix vigent el concepte encunyat ja el 1925 per Myron Cox (cap de vigilants de platja a Los Angeles) : "prevenir un rescat en lloc de dur-lo a terme".

La prevenció en vers al Salvament i Socorrisme, pot definir-se com el conjunt de preparatius que es fan amb antelació per advertir, evitar o impedir un fet o accident

desagradables, a qualsevol tipus de mitjà aquàtic (natural o artificial), en els seus entorns i en les activitats relacionades amb ells (Palacios 1996). L'objectiu final de la prevenció és molt clar: evitar futurs danys irreparables o no.

El problema principal de la prevenció, com ja hem esmentat, és que no s'acostumen a veure els resultats, ja que difícilment es veu allò que no es produeix i per aquest motiu no se la considera imprescindible. Poques són les persones que es situen en un pla objectiu i imaginatiu i perceben el que es podria evitar si es prenguessin les mesures preventives necessàries i, quan aquestes es duen a terme, el que hauria pogut passar si no s'hagués executat.

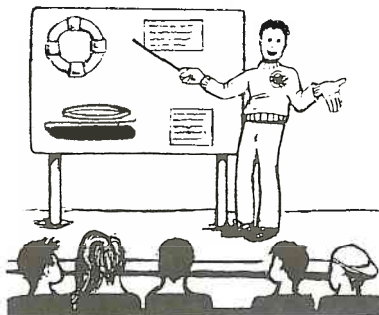
Com és lògic, l'opinió més fonamentada i encertada al respecte, coincideix amb la que aquests famós proverbi castellà: "*Más vale prevenir que curar* ", que adaptat al Salvament Aquàtic pot quedar de la següent manera : "Prevenció millor que rescat i salvament". No és senzill, si més no tampoc és massa complicat. El conjunt de preparatius que s'haurien de disposar amb antelació es poden resumir en tres formes diferents i complementàries de la prevenció :

- 1 - EDUCACIÓ
- 2 - DIVULGACIÓ : INFORMACIÓ - FORMACIÓ
- 3 - SERVEIS

1 - EDUCACIÓ :

Aquesta forma de prevenció es desenvoluparia majoritàriament en centres educatius, però també en centres i escoles esportives i en centres laborals, a través de programes educatius bàsics que aportessin continguts sobre les dades, consells i formes d'actuació senzilles però útils amb el objectiu d'arribar al domini sobre el "que haig de fer" davant d'un accident aquàtic i sobretot, "que no haig de fer per evitar problemes més importants".

En algunes comunitats d'Espanya, per exemple, Catalunya i Galícia, ja s'ha començat a incloure el Salvament i Socorrisme en l'educació formal, amb mòduls en unitats didàctiques que aporten als alumnes coneixements i pràctiques d'una aplicació directa i senzilla a la realitat. Un pas molt important en aquest tema ha estat la introducció de la assignatura "Salvament Aquàtic i la seva Didàctica" en el segon cicle del pla d'estudis que forma el Llicenciat en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport a l'INEF de Galícia, únic amb la mestria en salvament aquàtic, el que permet que molts dels futurs professors d'educació física i dirigents o gestors esportius coneguin teòricament i pràcticament el Salvament i Socorrisme i d'aquesta forma tenen la possibilitat de poder aplicar aquests coneixements en les seves feines, presents o futures.



Però podem afirmar sense por d'equivocar-nos que una de les formes més útils i eficients per aconseguir un coneixement pràctic sobre el Salvament Aquàtic és la seva introducció en la programació de les Escoles de Natació. Aquesta idea que, bàsicament és molt fàcil d'aplicar, seria suficient per evitar un gran nombre d'accidents aquàtics i, amb tota probabilitat, serviria per salvar moltes vides humanes.

Un model d'ubicació en el Salvament Aquàtic en les escoles de natació tradicionals podria ser el següent :

- En els nivells d'iniciació i perfeccionament, s'inclourien coneixements sobre els principis generals del Salvament Aquàtic, els consells per evitar ofegaments, i les tècniques d'auto-salvament.
- En els nivells d'entrenament, manteniment físic, recreació i també alta competició, es podria desenvolupar amb major amplitud i major nivell de vivència directa als principis generals del Salvament Aquàtic, els consells per evitar ofegament, les tècniques d'auto-salvament i, també les tècniques de rescat d'accidentats.

Aquest model d'escola de natació, tot i que contempla el Salvament Aquàtic, no ho fa amb prou mesura ni específicament i el resultat acostuma a ser nul, ja que amb comptades ocasions, per no dir mai, s'arriba a desenvolupar aquests continguts i pràctiques. Per altra banda, aquest model tampoc contempla la faceta esportiva del Salvament Aquàtic, que a Espanya és una gran desconeguda, però que en altres països (Estats Units, Austràlia, Nova Zelanda, Canadà, Alemanya, Itàlia, Sud-àfrica) té molta protecció i compta amb innombrables esportistes. Encara que aquesta situació no és rara, ja que el mateix succeeix en altres activitats esportives aquàtiques diferents a la natació, però vinculades a ella (waterpolo, natació sincronitzada, salts de trampolí i de palanca, natació amb aletes, etc.) Aquest és un model que es repeteix constantment i és considerat per a molts professionals de la natació com l'únic possible i l'únic que apliquen. Per descomptat, sota un punt de vista més global, ja queda desfasat i no es correspon amb l'actualitat ni amb els interessos de la immensa majoria de practicants d'activitats aquàtiques que fugen de la monotonia i exigències de l'alta o mitjana competició.

Existeix, evidentment, altres formes d'entendre el món tan ampli de les activitats aquàtiques i potser més encertades des d'un plantejament educatiu. Les activitats aquàtiques no poden ni deuen quedar-se reduïdes a la pràctica de la natació ; són molts els esportistes que deixen la pràctica diària d'aquest esport per falta de motivació, que amb tota seguretat, podrien retrobar en altres activitats aquàtiques.

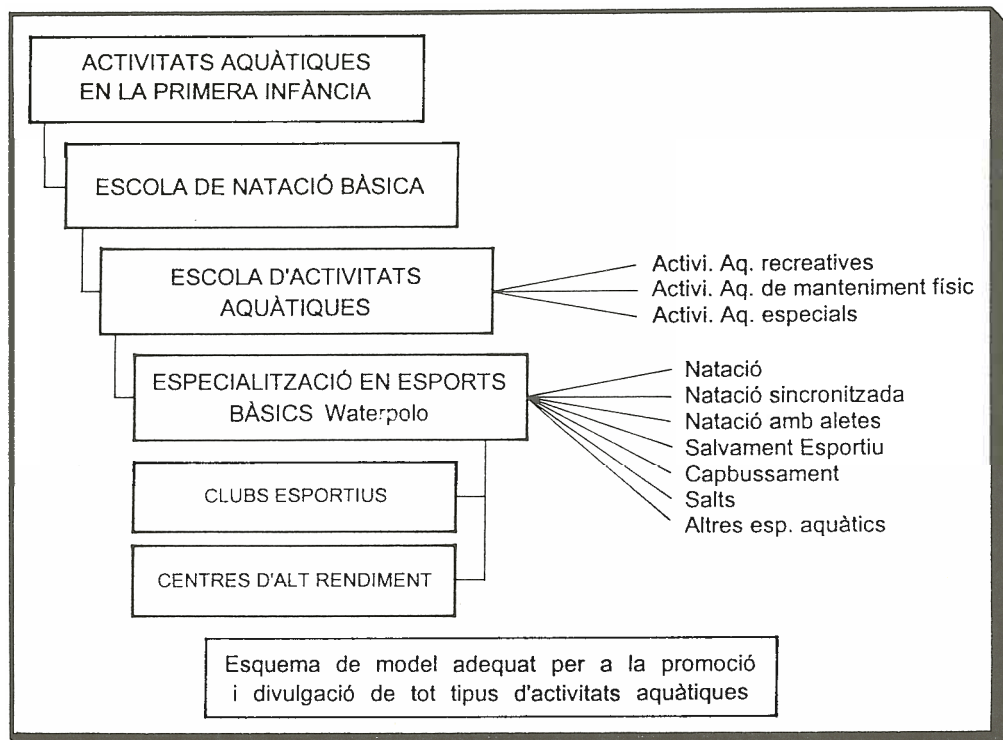
Model d'escola d'activitats aquàtiques que inclou el Salvament Aquàtic :

Un model diferent i adequat per aquest tema però també per a la promoció i divulgació d'altres activitats aquàtiques esportiu-competitives es podria definir de la següent forma :

- El primer pas en la relació de la persona amb el medi aquàtic hauria de ser el que es denomina com "ACTIVITATS AQUÀTIQUES EN LA PRIMERA INFÀNCIA" o escola aquàtica per a nadons i primera infància. En aquest nivell no té cabuda el Salvament Aquàtic, tot i que els nens adquireixen algunes experiències que són útils per a la seva supervivència en el medi aquàtic.

- El segon pas pot ser l' "ESCOLA DE NATACIÓ BÀSICA" en què s'inclouen els nivells d'iniciació i perfeccionament i es podrien començar a treballar els coneixements bàsics sobre els principis generals del Salvament Aquàtic, els consells per evitar ofegaments i les tècniques d'auto-salvament.
- El tercer pas significaria la continuïtat de la relació de la persona amb el medi aquàtic a través de la "ESCOLA D'ACTIVITATS AQUÀTIQUES" o en l' "ESPECIALITZACIÓ ESPORTIVA EN CLUBS I CENTRES D'ALT RENDIMENT". En la primera es desenvoluparien activitats aquàtiques recreatives, activitats aquàtiques de manteniment físic i activitats aquàtiques especials, mentre que en l'especialització esportiva la persona podria escollir un ventall ampli d'esports aquàtics : natació, natació sincronitzada, natació amb aletes, waterpolo, salvament esportiu, capbussament i fins i tot salts, si es disposa de la instal·lació adequada. En aquest tercer nivell es pot buscar un desenvolupament més complet i amb un nivell més elevat de vivència pràctica dels principis generals del Salvament Aquàtic, els consells per evitar l'ofegament, les tècniques d'auto-salvament i fins i tot les tècniques de rescat d'accidentats.

A mans del professional de les activitats aquàtiques, bé sigui director, professor, entrenador o monitor, es troba la decisió d'obrir el ventall de possibilitats en el medi aquàtic i oferir diversitat, no solament per al practicant sense pretensions de competició i d'alt rendiment que desitja relacionar-se amb l'aigua d'una forma sana, senzilla i divertida, sinó també per aquell esportista que desitja competir i arribar als millors resultats.

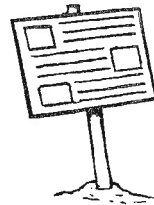
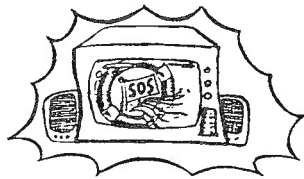


2 - DIVULGACIÓ : INFORMACIÓ - FORMACIÓ

Aquesta segona forma de prevenció té com a tasca principal la d' " INFORMAR PER FORMAR", divulgar de diverses maneres, coneixements bàsics sobre el medi aquàtic, els accidents més freqüents que es produeixen, les formes d'evitar-los, tècniques d'auto-salvament i altres regles senzilles d'intervenció i rescat.

La divulgació es pot plantejar de moltes formes, però les més eficients seran de dos tipus :

- A distància, a través de la correcta tasca dels mitjans de comunicació, sobretot la televisió, però també la ràdio i la premsa escrita



- "In situ" o d'una forma directa, en la pròpia zona de bany públic o activitats aquàtiques utilitzant rètols i plafons en els llocs més visibles que continguin informació sobre diferents aspectes com per exemple consells per evitar ofegament, horaris de vigilància, normatives, planxes de banderes i mareas, etc. i també utilitzant megafonia informativa i d'alarma.

3 - SERVEIS

Finalment, aquesta última forma de prevenció consisteix a fer arribar a totes les zones de bany públic un servei professional i responsable de Salvament i Socorrisme amb formació i qualificació suficient, amb una preparació i un entrenament específic, actualitzat en mètodes, tècniques i formes d'organització i dotat dels recursos humans i materials necessaris. Aquest servei seria bo que comptés amb recursos humans i materials suficients en quantitat i qualitat per assegurar la prevenció d'accidents, la vigilància de la zona de bany públic i la intervenció en cas d'accident. Hauria de ser un servei en què l'objectiu prioritari és tenir tot tant previst que no es faci necessària la intervenció, fent realitat el lema que diu : "EL MILLOR SALVAMENT ÉS AQUELL QUE NO ÉS NECESSARI DE FER". L'objectiu secundari, tot i que imprescindible, seria el d' "INTERVENIR AMB EFICÀCIA I SEGURETAT DAVANT DE QUALSEVOL ACCIDENT".



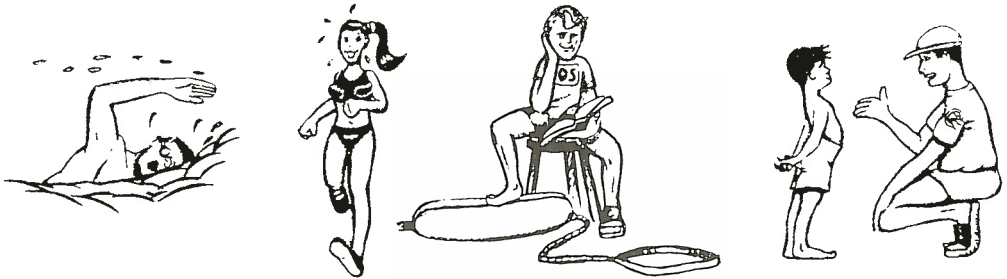
En aquest punt és necessari recordar l' exemple de Nova Zelanda, país en què la "Surf Life Saving Association of New Zealand" fa estadístiques i estudis que confirmen la importància de la prevenció i justifiquen totalment la inversió en matèria de salvament aquàtic.

En aquesta tercera forma de prevenció afirmem que els serveis de salvament i socorrisme haurien de comptar amb recursos humans i materials suficients en quantitat i qualitat. Existeixen moltes opinions sobre aquest tema, però únicament reflectirem la visió del model considerat més encertat, atenent els dos apartats més importants en un correcte i complet servei : els recursos humans i els recursos materials.

- Recursos humans :

En aquest apartat ens referim als socorristes aquàtics, que desenvolupen una tasca professional i responsable de prevenció, vigilància i intervenció, i, com ja hem esmentat, amb formació i qualificació (titulació adequada), amb una preparació específica, un entrenament apropiat a la zona de bany i, sobretot, amb els seus coneixements i pràctiques actualitzats. És a dir, a la pregunta de : què és un professional o especialista del Salvament Aquàtic? S'hauria de contestar afirmativament els següents punts :

- domina el medi aquàtic (neda, capbussa i rescata)
- té una preparació física idònia (amb nivells adequats de força, resistència i velocitat)
- té els coneixements teòrics i pràctics sobre les tècniques, mètodes, materials, instal·lacions i organització relacionats amb el Salvament Aquàtic
- posseeix valors humans imprescindibles en Salvament Aquàtic (seguretat en si mateix, acceptació de capacitats i limitacions, responsabilitat i voluntat de servei)



En els cursos de formació dels socorristes aquàtics un missatge que sempre s'hauria d'utilitzar amb el propòsit de causar gran impacte, diria així : "Va realitzar i aprovar el curs de Socorrista Aquàtic, té el seu corresponent diploma, ha estat entrenant per mantenir una bona condició física, ha mantingut actualitzats els seus coneixements de primers auxilis i salvament aquàtic, té experiències en salvament aquàtic, té en compte totes les normes de prevenció necessàries, realitza amb correcció i eficàcia la vigilància de la zona de bany públic,SI SUCCEEIX UN ACCIDENTUna vida depèn d'ell, solament còmpten els minuts següents: "La frontera entre la vida i la mort".

Definida la qualitat dels recursos humans, en què es profunditzarà d'una forma específica en el tema dedicat al socorrista aquàtic, n'hi hauria prou amb resoldre la quantitat de socorristes aquàtics necessaris, que variaria fonamentalment en funció de les característiques de la zona de bany (extensió, configuració, perill, nombre d'usuaris, etc.)

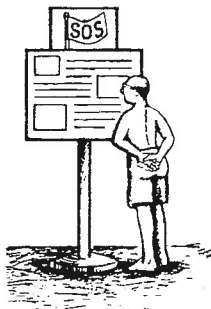
És obvi, que també seria necessari plantejar la seva organització i gestió, d'una manera racional i acord amb les necessitats, el que veurem amb més detall en els següents temes.

- Recursos materials :

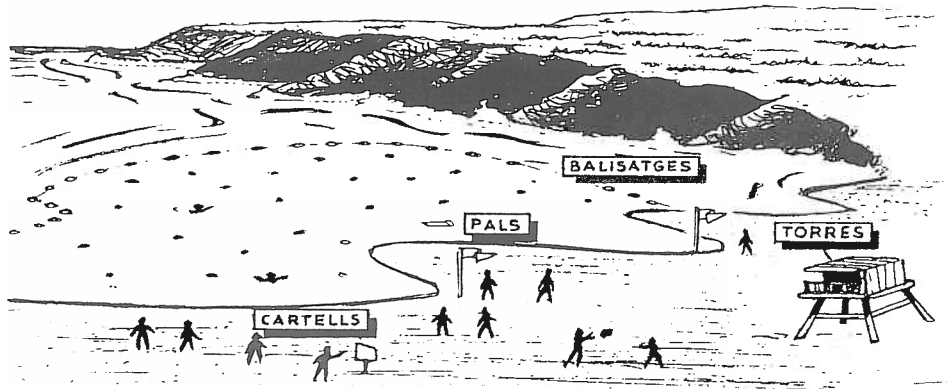
Aquest tipus de recursos s'aconsegueixen amb més facilitat que els humans i, com a regla general, convé que s'adaptin perfectament a la zona de bany en què es faran servir, tenint la quantitat necessària i una disponibilitat sempre en funció a les circumstàncies específiques de l'entorn. Els materials en Salvament Aquàtic es poden agrupar tenint en compte l'objectiu per al qual han estat dissenyats, veiem :

a) MATERIALS DE PREVENCIÓ :

- Cartells o plafons amb els consells per evitar ofegament situats en els llocs més visibles de la zona de bany (entrades, serveis, parades de begudes, torres o zones de vigilància, etc.) i utilitzant 3-4 idiomes per al text: el propi de la zona, el castellà, l'anglès i el més freqüent entre els turistes usuaris de la zona de bany.



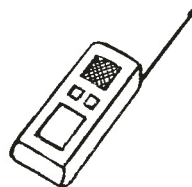
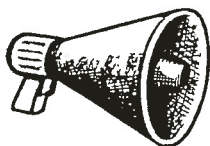
- Cartells o plafons amb informació bàsica sobre la zona de bany públic: mapa de la platja o instal·lació, horari de vigilància i servei de salvament i socorrisme, horari de mareas, zones de màxim perill, normes d'higiene i règim intern, explicació de banderes etc. Aquesta informació, tal com ja s'ha plantejat per als consells per evitar ofegaments, es situaria en els llocs més visibles de la zona de bany i en el text en 3 o 4 idiomes.



- Balisatge de les zones de bany i embarcacions, en els llocs que sigui possible i necessari
- Senyalització amb pals i plafons de les zones més perilloses o en aquelles que estigui prohibit banyar-se
- Megafonia informativa i d'alarma

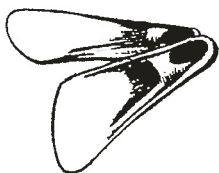
b) MATERIALS DE VIGILÀNCIA :

- Torres i llocs de vigilància, en indrets preferents i amb capacitat d'amplitud visual.
- Material per a una vigilància correcte: prismàtics (en funció de l'extensió a vigilar), circuit tancat de televisió, etc.
- Sistema de comunicació entre els socorristes
- Megafonia informativa i d'alarma



c) MATERIALS D'INTERVENCIÓ :

- Material auxiliar de Salvament Aquàtic: aletes, ulleres i tub de bussejar i qualsevol altre material que faciliti el rescat en la zona de bany.



- Material de rescat o de salvament : flotador de salvavides, *flopi* o braç de rescat, tirants de rescat, planxa de salvament, embarcació i qualsevol altre material adequat per a la realització més fàcil dels rescats en la zona de bany en què ens trobem.



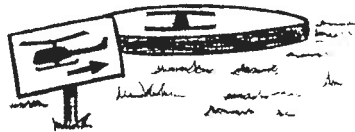
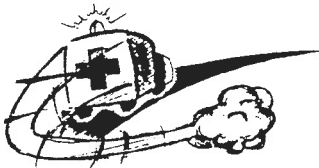
- Sistema de comunicació entre els socorristes aquàtics
- Megafonia informativa i d'alarma

d) MATERIALS DE PRIMERS AUXILIS :

- Lliteres rígides, llitera d'immobilització d'accidentats de columna vertebral
- Collaret immobilització de columna cervical
- Farmaciola amb material correcte i complet
- Equip d'oxigenoteràpia
- Material adient en funció de la persona responsable del centre de primers auxilis i de les seves competències : metge, diplomat universitari en infermeria, o tècnic en primers auxilis.

e) MATERIALS D'EVACUACIÓ :

- Ambulància amb una zona d'ús exclusiu i amb facilitat per fer el trasllat urgent al centre hospitalari més proper.



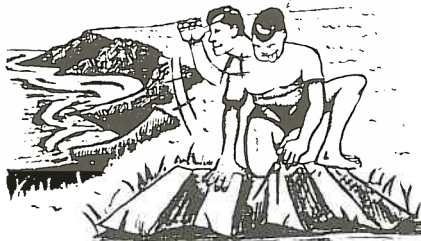
- Zona preparada per a l'aterratge d'helicòpters

CONSELLS PER EVITAR OFEGAMENTS :

Vàries vegades hem esmentat els "consells per evitar els ofegaments". Per això mateix exposarem els més importants. Aquests consells s'han dissenyat en funció de les situacions d'ofegaments més freqüents. A continuació els donem a conèixer fent-ho amb un llenguatge breu i senzill d'entendre, donat que és molt important que el missatge sigui el més curt i expressiu possible.

1. CONEIX LA ZONA DE BANY :

La profunditat i temperatura de l'aigua, el fons, l'onatge, els corrents, la contaminació, etc. En espais naturals informa't prèviament.



2. NO ET BANYIS SOL :

Si no saps nedar no et banyis sol no t'allunyis mai de la ribera. Si saps nedar no t'arrisquis a fer-ho sol i mou-te sempre paral·lel a la ribera.



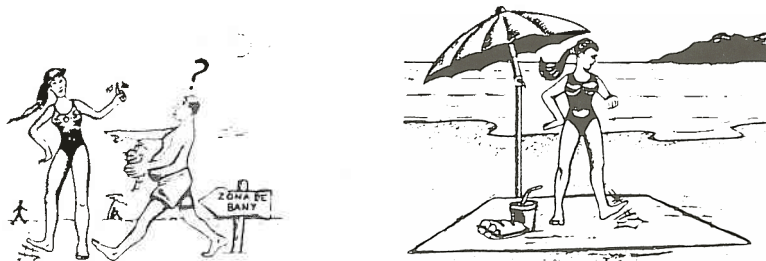
3. MULLA'T ABANS D'ENTRAR A L'AIGUA :

Acostuma de forma progressiva al teu cos a la temperatura de l'aigua, és a dir, a poc a poc. Si sents molt fred surt de l'aigua immediatament.



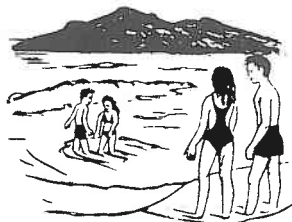
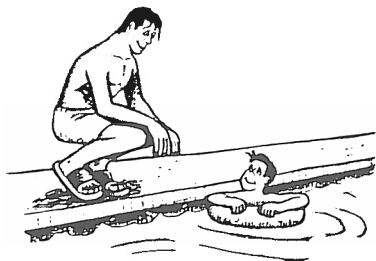
4. RESPECTA LES HORES DE DIGESTIÓ :

No mengis abundantment abans del bany i passades 2-3 hores pots entrar a l'aigua de forma progressiva, és a dir, a poc a poc.



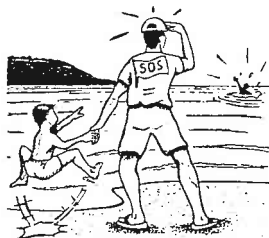
5. VIGILA DE PROP ELS NENS PETITS :

No coneixen el perill, fa falta molt poca aigua per a què s'ofeguin i la responsabilitat és dels adults.



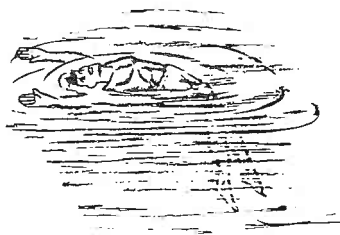
6. SI VEUS ALGÚ EN PERILL DEMANA AJUDA :

Avisa el socorrista aquàtic, si no n'hi ha, i si tampoc hi ha algú altre millor preparat que tu, no vulguis fer el rescat sense pensar-t'ho bé, analitza els teus mitjans i les teves possibilitats abans d'actuar. Sempre és millor un ofegat que dos.



7. SI ESTÀS EN PERILL CONSERVA LA CALMA :

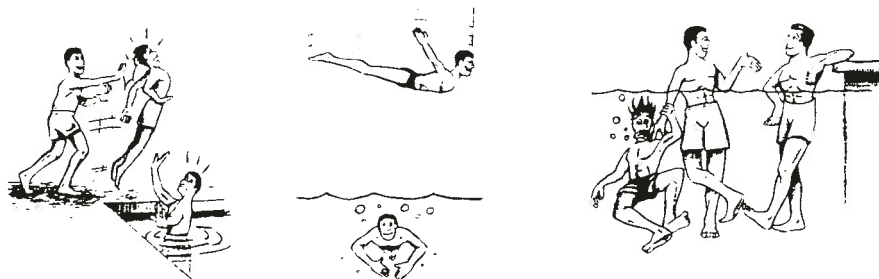
Demana ajuda i confia en qui s'acosta a ajudar-te. Si estàs relaxat i amb aire podràs mantenir-te a la superfície.



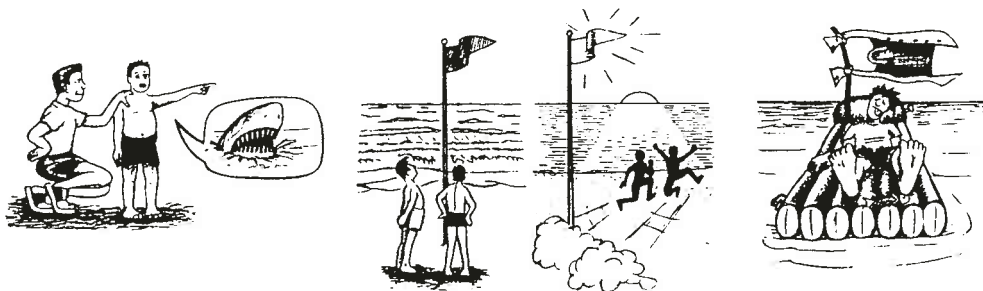
8. RESPECTA LES NORMES I INDICACIONS DEL SERVEI DE SALVAMENT AQUÀTIC :

Com a regles generals :

- En piscines no empenyis els demés, no saltis abans d'assegurar-te que no cauràs a sobre d'algú, no corris per la vorera, no enfonsis a l'aigua els demés i compleix les normes d'higiene i de règim intern de la piscina.



- A les platges banya't en les zones vigilades pels especialistes, fes cas de les banderes (vermella-bany prohibit, groga-precauci3, verda-bany lliure), no t'allunyis de la ribera ni nedant ni amb matalassos d'aigua, neda paral·lel a la ribera, no et capbussis en fons desconeguts, controla les mareas i els corrents, v3s amb compte amb les coves, xarxes i algues i compleix les zones d'higiene i de r3gim pr3pies de la platja.



CONCLUSIONS FINALS

En un tema que porta per t3tol "prevenci3", res millor que finalitzar proposant d'una forma esquemàtica les pautes, passos o **SEQÜÈNCIA PER ACTUAR DAVANT D'OFEGAMENTS**, que deuria complir tota persona que es trobi davant d'un cas real i que desitgi ajudar sense fer m3s dif3cil l'accident :

1. **BUSCA L'AJUDA D'UN SOCORRISTA AQUÀTIC, ESPECIALITZAT I PROFESSIONAL**
- 2 **SI ET TROBES SOL I NO POTS REBRE AJUDA QUALIFICADA, I ET SENTS COMPLETAMENT SEGUR DE PODER FER ALGUNA COSA, ACTUA TENINT EN COMPTE EL SEGÜENT :**
 - a) **PROCURA TRANQUIL·LITZAR-TE**, no et posis nervi3s
 - b) **ANALITZA LES CONDICIONS DE L'ENTORN** (onades, corrents, roques, estat de l'aigua, etc.)
 - c) **FIXA'T BÉ EL LLOC ON ES TROBA L'ACCIDENTAT** i no el perdis mai de vista, millor si agafes diversos punts fixos de refer3ncia.

d) BUSCA QUALSEVOL TIPUS DE MATERIAL que et pugui ajudar (preferentment flotant i manejable).

e) Neda en direcció a l'accidentat pensant que a la tornada l'hauràs de portar: reserva't energia!

f) NO PRENGUIS MAI CONTACTE DIRECTE AMB L'ACCIDENTAT si està conscient (excepte amb nens molt petits), fes servir el material i procura que es calmi. No està de més parlar-li amb missatges curs i clars. SI ESTÀ INCONSCIENT FES EL RESCAT RÀPIDAMENT.

g) REMOLCA L'ACCIDENTAT A UN LLOC SEGUR, on puguis APLICAR ELS PRIMERS AUXILIS.

h) CONTACTE AMB ELS SERVEIS MÈDICS, encara que l'accidentat s'hagi recuperat

3. SI LA PRÒXIMA VEGADA DESITGES AJUDAR FENT-HO MILLOR I SENSE CÒRRER RISCOS, REALITZA UN CURS DE SOCORRISME AQUÀTIC, REBENT LA FORMACIÓ ADEQUADA PER ACTUAR DAVANT D'ACCIDENTS AQUÀTICS.

És fàcil entendre que poques activitats són tant valuoses com aquelles que permeten aportar valors, coneixements i pràctiques propiciatòries de la possibilitat d'ajudar els nostres consemblants.

Malauradament les xifres de morts per ofegament, en lloc de disminuir, segueixen augmentant i, com és habitual i succeeix també en altres casos (accidents de trànsit malalties, etc.) la desgràcia casi sempre es percep, però només s'assoleix i es pateix quan ens afecta directament. I si això succeeix s'intenta oblidar sense analitzar raons ni denunciar els motius que van ser causa de l'infortuni i ni tants sols procurem que es disposi dels mitjans per a evitar altres accidents, altres morts.

Com ja hem dit altres vegades, les mides preventives per a evitar accidents aquàtics, són senzilles i no gaire costoses, si les comparem amb la pèrdua irreparable d'un ésser humà. Entre les mides preventives més assequibles i a la vegada més útils destaca LA EDUCACIÓ DE LES PERSONES, que recorren a les activitats aquàtiques com un medi per la seva diversió i oci i també de les que professionalment s'encarreguen de la prevenció i vigilància de les zones de bany públic. En aquesta educació ELS MESTRES I PROFESSORS D'EDUCACIÓ FÍSICA, ELS MONITORS, ENTRENADORS I MESTRES DE LES MOLT DIVERSES ACTIVITATS AQUÀTIQUES, TENEN UN PAPER MOLT IMPORTANT PER A COMPLIR, ENCARREGANT-SE D'APORTAR ALS SEUS ALUMNES UNA INFORMACIÓ BÀSICA SOBRE EL SALVAMENT I SOCORRISME.

Són moltes les ocasions en què els programes que es desenvolupen a les aules o en els diferents entorns aquàtics aporten coneixements o pràctiques sense cap utilitat real. No obstant, incloure en ells una introducció al salvament aquàtic, representa el medi perfecte per fer arribar als alumnes coneixements tant útils i reals que els puguin ajudar a salvar la seva vida o la dels demés.

Malauradament seguim comprovant la realitat dels següents problemes relacionats amb el tema de la prevenció :

- Insuficient o nul·la adequació dels programes educatius que es relacionen en aquests temes.
- Insuficient legislació sobre aquest tema.
- Insuficient o nul·la formació / informació de la població
- Inadequada sensibilització dels responsables de les zones de bany públic, i, en general de la població (llevat que hagin patit desgràcies personals properes)
- Nul·la o insuficient estadística pel que fa als accidents aquàtics i als ofegaments.
- Insuficient o nul·la qualificació dels socorristes aquàtics

1.2 Vigilància

La vigilància és, en certa manera, un dels aspectes bàsics de la prevenció, donat que si es realitza correctament aconseguirem majoritàriament evitar accidents i per tant no caldrà intervenir.

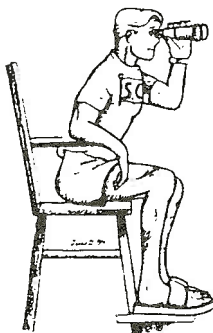
El professor de salvament aquàtic, Sr. Luis Miguel Pascual (1997), defineix la vigilància, com "la tasca continuada d'observació, cura i atenció de l'espai en què es desenvolupa l'activitat (piscina, instal·lació aquàtica, embassament, platja, etc.), a través de la i qual el socorrista aquàtic informa als usuaris, preveu els problemes, percep els accidents i inicia les accions per resoldre adequadament qualsevol incidència o accident que es pugui produir". Per desenvolupar aquest tema farem referència a l'estudi detallat realitzat per aquest professor.

En la vigilància intervenen molts factors que són necessaris analitzar per entendre perfectament com ho ha de dur a terme el socorrista aquàtic. L. M. Pasqual, al tractar aquest principi general del salvament aquàtic proposa els següents temes principals :

- Elements psicològics
- Factors condicionants
- Criteris per a una correcta vigilància

Elements psicològics :

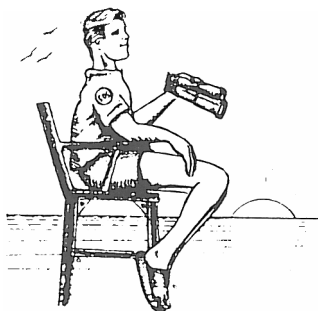
1. Percepció, que normalment es realitza a través de la visió directa de la zona vigilada, però que també pot produir-se amb els altres sentits, com per exemple l'oïda. Evidentment la interpretació dels estímuls perceptius vindrà influenciada per l'experiència i coneixements del socorrista aquàtic.



2. Atenció, que implica una activació sensorial i psicològica adequada, que deuria ser permanent durant tot el temps que duri la tasca de vigilància del socorrista aquàtic ("situació d'alerta"). L'atenció pot ser involuntària (quan depèn?? els estímuls del medi sense que intervinguin altres factors), voluntària (depèn de la motivació, estem al cas perquè ens interessa) i habitual (quan els estímuls formen part del costum i es realitzen de forma automàtica i inconscient).
3. Concentració, que és la capacitat de fixar l'atenció sobre l'activitat que s'està desenvolupant d'una forma selectiva i excoent. Aquesta capacitat pot ser natural o exigir un esforç de la voluntat i podem i devem millorar-la mitjançant l'entrenament.
4. Motivació, factor que influeix notablement sobre la percepció, és depenent ??de valoracions externes al socorrista aquàtic (respecte i valoració) i suposa un reforç addicional per a la realització del treball.
5. Interessos i valors, que fan predominants els aspectes relacionats amb el socorrista aquàtic ("disposició preparatòria"), aspectes que els podem denominar com a "permanents" o "profunds", és a dir, els que més influeixen.
6. Característiques psicològiques del socorrista aquàtic, que influeixen molt sobre la vigilància i que es poden resumir en: necessitats (descans), escala de valors, actituds i personalitat, dependència de camp i estat emocional.

Factors condicionants :

1. Recursos materials i humans disponibles. Evidentment, una vigilància feta amb manca de recursos serà menys eficient que la que es realitza en condicions òptimes, tant de recursos humans com de recursos materials.

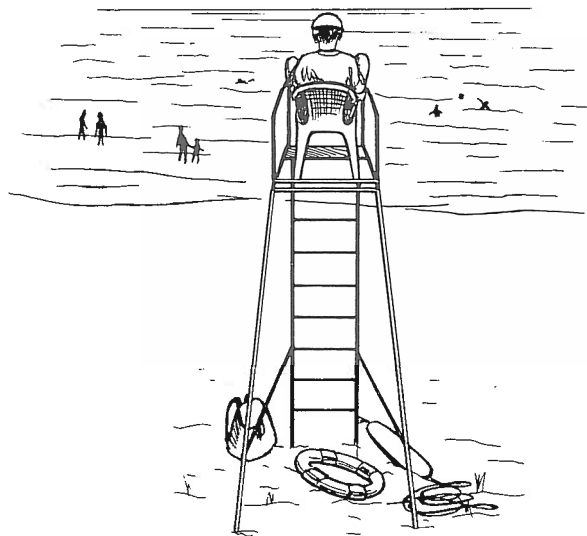


2. Condicionants laborals. Els nivells de atenció i motivació del socorrista aquàtic disminueixen a mida que passa el temps, la rutina i l'acomodació en la mateixa situació cada dia ("mai passa res"), motius per als quals convé establir un sistema de rotació i de descans, de forma que el socorrista aquàtic que s'incorpori després del descans vigili les zones més saturades de públic, la zona en què s'hi és més temps o la que té pitjors condicions.
3. Condicionants de les instal·lacions. S'ha de tenir en compte els accessos, el seu manteniment, els obstacles en la instal·lació, etc.

4. Condició física del socorrista aquàtic. Un grau de preparació constant i adequat del socorrista aquàtic asseguren millor aguant i durant més temps de l'esgotament físic i psicològic que suposa la vigilància.
5. Preparació tècnica del socorrista aquàtic. Aquest factor encara és més important que l'anterior, ja que influeix en el resultat de la vigilància. Sense uns bons coneixements és difícil fer correctament qualsevol cosa i menys vigilar en salvament aquàtic.

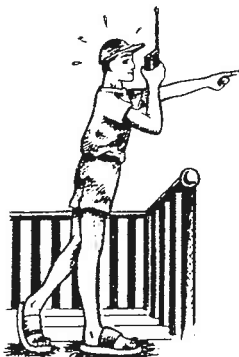
Críteris per a una correcta vigilància :

1. La vigilància ha de cobrir tota la zona de bany
2. És necessari disposar d'un lloc de vigilància elevat



3. S'ha de disposar dels recursos materials necessaris (prismàtics, emissores, etc.)
4. El nombre de socorristes aquàtics i els llocs de vigilància s'estableixen en funció dels següents paràmetres : dimensions, configuració i característiques de la zona; nombre d'usuaris potencials i reals ; activitats que es desenvolupen a la zona; possibilitats de control visual sobre la zona ; equipament existent; tipus de vigilància que s'efectua (estàtica o dinàmica) i riscos potencialment existents.
5. El lloc de vigilància ha de tenir accés directe i immediat a la zona de bany i als materials que s'han d'utilitzar per apropar-se a l'accidentat i rescatar-lo (embarcació, flopi, flotador salvavides, planxa de salvament, etc.).

6. Cal que existeixi una comunicació adequada amb les fases següents del salvament aquàtic.



7. El socorrista aquàtic ha de gaudir de condicions òptimes per efectuar la vigilància sense perjudici per a la seva salut (materials de seguretat, protecció i comoditat necessaris).
8. És imprescindible una tasca de supervisió de tots els recursos humans i materials que intervenen en la vigilància.
9. Com a regla general, s'ha de vigilar amb màxima atenció les conductes i activitats potencialment més perilloses, nens i gent gran, persones amb poc domini del medi aquàtic i aquells que són bons nedadors però que cometen imprudències o es sobrevaloren.

Malauradament, la vigilància, no sempre és tal i com l'explica L. M. Pascual, ja que continuem trobant una sèrie de problemes reals, de fàcil solució, però que es repeteixen constantment en nombroses zones de bany públic :

- Carència de recursos humans per efectuar la vigilància
- Escassa o nul·la preparació de les persones que efectuen la vigilància
- Esgotament dels vigilants, motivat normalment per les deficientes condicions laborals
- Carència o nivell inadequat de recursos materials
- Inadequada o inexistent tasca de supervisió en relació amb la vigilància
- Petita o nul·la connexió entre la tasca de vigilància i les següents fases del salvament aquàtic

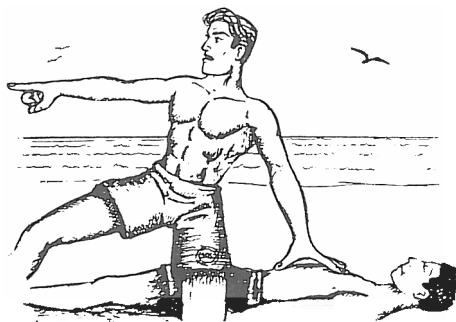
1.3 Control

Quan un socorrista aquàtic intervé en un rescat o accident, el control que ha d'exercir sobre ell mateix ha de ser complet. Un bon especialista en salvament aquàtic no pot permetre que les circumstàncies el dominin, ha d'exercir, des del principi fins al final de la seva intervenció, el control sobretot allò que pot influir en el rescat que està efectuant. En aquest sentit s'ha de tenir en compte, altra vegada, la qualitat personal del socorrista aquàtic, que es desenvolupa de forma adequada en alguns textos dedicats a la Psicologia en el salvament i socorrisme.

Aquest control es fa patent quan es conserva la serenitat i tranquil·litat, però actuant amb rapidesa i sobretot eficàcia. S'ha de tenir sempre present que no és millor socorrista aquell que arrisca la seva vida innecessària i inútilment, aquell que juga amb la seva pròpia vida, per manca de preparació o de reflexió, la posa en perill inútilment i també arrisca la vida de la persona que s'està ofegant, ja que si li passa alguna cosa, no aconseguirà salvar a ningú. Per tant, el millor socorrista aquàtic, és aquell que dur a bon terme la seva tasca, aquell que fa patent les seves habilitats, els seus coneixements, la seva experiència i preparació i que finalment aconsegueix efectuar el rescat amb encert i a ser possible, de forma beneficiosa per a l'accidentat.

Però en el control, igual com succeeix en la prevenció i en la vigilància, trobem situacions que ens fan pensar que no sempre són correctes i que deriven en els següents problemes :

- Escassa o nul·la preparació de la persona que efectua el salvament que impedeix un control correcte.
- Inseguretat en el socorrista aquàtic, per falta de bona preparació, experiència o problemes personals.
- Assolir riscos innecessaris per "deixar-se portar" d'impulsos i no dur a terme una adequada anàlisi de la situació.
- Assolir riscos innecessaris en intentar efectuar rescats mitjançant "exhibicions" inútils i narcisistes. Sovint els socorristes aquàtics obliden que la millor tasca en prevenció i intervenció davant d'accidents és la que es realitza d'una forma tan adequada que ni es nota.
- Confiança excessiva del socorrista aquàtic en persones que no coneix per a què l'ajudin i li donin ordres.



1.4 Rapidesa

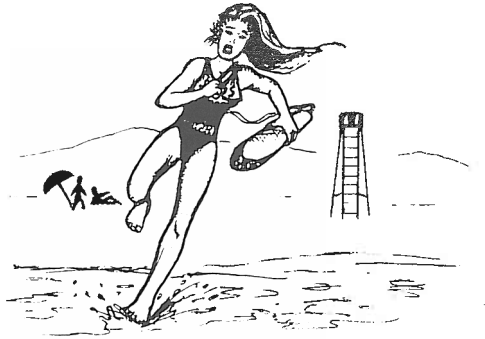
La rapidesa en les decisions i en les accions sempre és una de les principals característiques d'un bon salvament i d'uns primers auxilis correctes. Però quan ens referim a la rapidesa en la presa de decisions i accions no volem dir precipitar-se, estar nerviós o realitzar les coses sense pensar; fem referència a la rapidesa i brevetat de les nostres accions, executant-les sempre correctament i eficaçment, amb habilitat i deixant de banda qualsevol risc per la persona que anem a salvar.

Si es compleix aquest principi aconseguirem, moltes vegades, l'inestimable avançament a la mort, que en determinades circumstàncies (com poden ser els accidents en l'aigua) porta "ritme de velocitat".

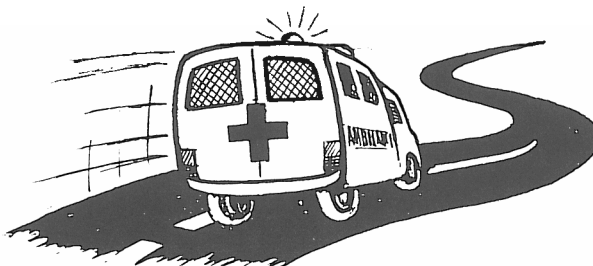
Evidentment no serveixen per res les accions d'un socorrista aquàtic correcte, eficaç i ràpidament efectuades, si a les mateixes no s'afegeixen altres intervencions no menys importants, com el transport urgent de l'accidentat a un centre hospitalari. Aquest tema, que queda fora de control del socorrista, pot ser requereix un tractament diferent i molt més ampli del que vol aconseguir aquest text, ja que realment és lent, amb errors greus, i en general, vergonyós. Òbviament, sempre existeixen excepcions, malauradament escasses com la immensa majoria dels ciutadans, en moltes ocasions, hem pogut constatar.

També en aquest tema hi han problemes, els més freqüents són :

- Manca de mitjans i de materials que assegurin una correcta i eficaç vigilància, que impossibiliten, a la vegada, una ràpida intervenció.



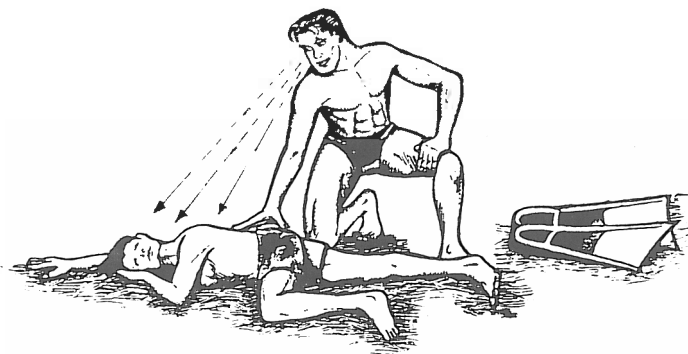
- Utilització incorrecte dels mitjans i materials a l'abast de la persona que efectua la vigilància, de tal forma que veu tard o malament el perill o l'accident.
- Preparació nul·la o insuficient en el socorrista aquàtic que fa que es retardi la seva intervenció.
- Poca o nul·la connexió entre les diferents fases del Salvament Aquàtic.
- Carència d'accessos adequats per a les ambulàncies a les zones de bany.



- Absència d'una xarxa organitzada d'evacuació d'accidentats i de la seva atenció que ofereixi majors garanties.

1.5 Diagnòstic

Aquest principi és suficientment clar com perquè no necessitem aprofundir-hi més. Un diagnòstic correcte del que succeeix i una actuació conseqüent, possibilitarà un resultat final satisfactori. Hem de tenir en compte que no es tracta únicament de resoldre la causa de l'accident (per exemple traient de l'aigua a la persona que s'està ofegant) si no també que hem d'atendre-la fent un diagnòstic del seu estat i actuant en funció d'aquest. Aquest tema el tractarem d'una forma més extensa en els següents capítols i, d'altra banda, en els textos, que desenvolupen els continguts de Primers Auxilis.



Els problemes més freqüents en els temes de diagnòstics són els següents :

- Poca o nul·la preparació de la persona que efectua la intervenció, rescat o salvament.
- Manca de mitjans i materials que assegurin una correcta actuació.
- Excessiva confiança del socorrista aquàtic en persones que no coneix per tal que l'ajudin o guiïn, tant en el diagnòstic com en l'actuació.