

8 FORMES DE SORTIDA DE L'AIGUA

Introducció

Explicar les tècniques per a l'extracció de l'accidentat de l'aigua té una finalitat. Existeixen molts casos d'accidentats que no poden sortir de l'aigua per si sols, ja sigui perquè estan inconscients o per qualsevol altra circumstància.

Treure una persona de l'aigua no és sempre fàcil ni igual en totes les ocasions, tot i que quants més mitjans i ajut tingui el socorrista aquàtic per fer-lo, menys dificultats trobarà. Ara bé, no sempre es rep i, algunes vegades, quan es rep és negativa, fet el que justifica la necessitat que el socorrista aquàtic conegui formes diferents de treure a una persona de l'aigua, amb ajut o sense.

Per tant, és important i necessari, que el socorrista domini diverses tècniques d'extracció d'accidentats de l'aigua, de forma que en el futur, quan ho necessiti, pugui aplicar la més adequada segons les circumstàncies.

8.1 Principis generals

Per realitzar l'extracció de l'aigua d'una forma correcta, s'han de tenir en compte, en primer lloc, tres aspectes que influiran en el seu desenvolupament :

- l'estat en què es troba l'accidentat (estat de consciència, lesions, etc.)
- lloc en què es realitza l'extracció
- ajut extern que es rep

Lògicament, i, com a principi general, la forma d'extracció de l'accidentat de l'aigua es realitzarà de forma que suposi la màxima seguretat per aquest i, per descomptat, una vegada més, que s'aconsegueixi fer-lo de la forma més ràpida possible, perquè moltes vegades s'han d'aplicar immediatament els primers auxilis.

8.2 Tipus en funció del lloc

TÈCNiques D'EXTRACCIÓ D'ACCIDENTATS DE L'AIGUA :

EN PISCINA :

- Extracció d'accidentats sense ajut :
 - Per la vorera alta de la piscina
 - Per la vorera baixa de la piscina
 - Per les escales
- Extracció d'accidentats amb ajut :
 - Amb dos socorristes a fora de l'aigua
 - Amb un socorrista a fora de l'aigua i l'altre dintre ("tobogan")

EN ESPAIS NATURALS :

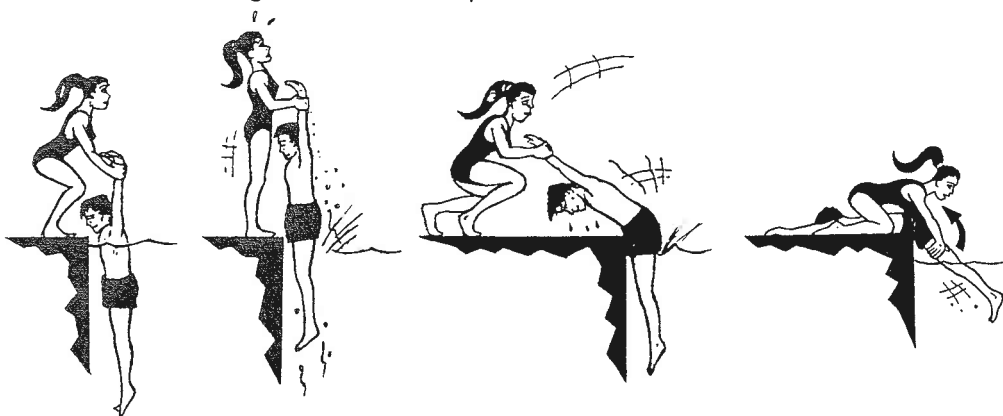
- Extracció d'accidentats sense ajut :
 - Carregant l'accidentat a l'esquena
 - Carregant l'accidentat a l'espatlla
 - Arrossegant a l'accidentat per l'aixel·la
- Extracció d'accidentats amb ajut :
 - Amb els socorristes a ambdós costats de l'accidentat

EN PISCINA :

Extracció d'accidentats sense ajut. Per la vorera alta de la piscina :

Tècnica :

El socorrista s'acosta a la vorera de la piscina controlant a l'accidentat des de la seva esquena, passant ambdós braços per sota de les seves aixel·les per aixecar les seves mans i recolzar-les una sobre l'altra a la vorera. A continuació les subjecta amb una de les seves mans, mentre que amb l'altra es recolza a la vorera, per tal de donar un fort impuls i pujar sense deixar anar en cap moment les mans de l'accidentat. Posteriorment l'agafa pels canells per separar-les de la vorera i mantenir-lo penjant dins de l'aigua. En aquesta posició i prenent uns impulsos previs, realitzarà un impuls cap amunt i cap a la vorera per recolzar el tòrax i l'abdomen a sobre d'aquesta, tenint cura que la cara de l'accidentat no colpegi en el terra. A continuació extraurà la resta del cos traccionant per les cuixes cap enfora i, finalment, es girarà a l'accidentat per col·locar-lo boca amunt.



Precaucions :

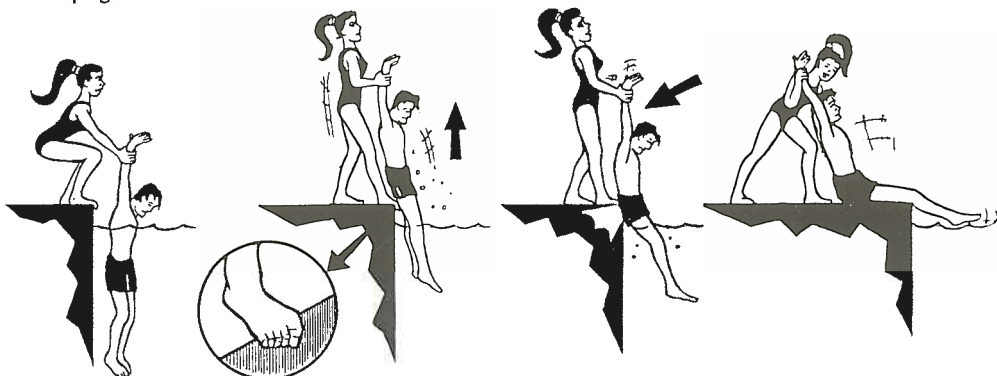
- Abans de donar l'impuls per recolzar l'accidentat a la vorera, ens assegurarem que no tingui el cap flexionat cap endavant, perquè podria colpejar-se al pujar-lo. Per col·locar el cap cap enrere es pot utilitzar un peu.
- No s'ha de perdre mai el control sobre els canells i mans de l'accidentat.
- S'ha d'extremar les precaucions perquè durant l'extracció de l'accidentat aquest no es colpegi o es rasqui.
- El cap de l'accidentat s'ha de controlar al pujar-lo i també en el moment d'estirar-lo perquè no es doni cap cop.

- L'extracció s'ha de fer amb rapidesa, però sense perdre la seguretat.
- El socorrista aquàtic genera la força necessària per treure l'accidentat amb la participació, sobretot, dels seus membres inferiors, evitant la sobrecàrrega en els braços i zona lumbar, donat que en aquest cas, no solament es redueix l'aplicació de la força, sinó també existeix la possibilitat de lesionar-se.

Extracció d'accidentats sense ajut. Per la vorera baixa de la piscina :

Tècnica :

El socorrista s'acosta a la vorera de la piscina controlant l'accidentat des de la seva esquena passant ambdós braços per sota de les seves aixelles, per tal d'elevat-li els braços i les mans i recolzar, si és possible, els braços sobre la vorera, i si no és possible, una mà sobre l'altra a sobre de la vorera. A continuació subjecta amb una de les seves mans els braços o mans de l'accidentat, mentre que amb l'altra mà es recolza a la vorera per donar un fort impuls i pujar-se sense deixar anar en cap moment els braços o mans de l'accidentat. Posteriorment agafa l'accidentat per les aixelles, gira el seu cos perquè quedi d'esquena a la paret i realitza un impuls cap amunt i cap a la vorera, per recolzar-hi els glutis de l'accidentat. A continuació arrossega la resta del cos per allunyar-lo de la vorera i, finalment, estirarem l'accidentat boca amunt, controlant el seu cap en tot moment, perquè no colpegi en el terra.



Precaucions :

- Abans de donar l'impuls per recolzar l'accidentat a la vorera, ens assegurarem que no tingui el cap flexionat cap endavant, perquè podria colpejar-se al pujar-lo. Per col·locar el cap cap enrere es pot utilitzar un peu.
- No s'ha de perdre mai el control sobre els canells i mans de l'accidentat.
- S'ha d'extremar les precaucions perquè durant l'extracció de l'accidentat aquest no es colpegi o es rasqui.
- El cap de l'accidentat s'ha de controlar al pujar-lo i també en el moment d'estirar-lo perquè no es doni cap cop.
- L'extracció s'ha de fer amb rapidesa, però sense perdre la seguretat.
- És l'extracció més senzilla de dur a terme, la més segura i la més ràpida, però, per desgràcia, moltes piscines incomplint la normativa, no tenen voreres al nivell de la superfície de l'aigua.

- El socorrista aquàtic genera la força necessària per treure l'accidentat amb la participació, sobretot, dels seus membres inferiors, evitant la sobre càrrega en els braços i zona lumbar, donat que en aquest cas, no solament es redueix l'aplicació de la força, sinó també, a més, existeix la possibilitat de lesionar-se.

Extracció d'accidentats sense ajuda. Per les escales :

Tècnica :

El socorrista s'acosta a l'escala col·locant a l'accidentat davant d'ell (cara a cara) i mantenint-lo entre els seus braços, agafa amb les seves mans l'extrem de l'escala i a continuació es submergeix de forma que el maluc de l'accidentat quedi recolzat a sobre de la seva espatlla. Seguidament, el socorrista puja pels esglaons per deixar l'accidentat assegut a sobre de la vorera, des d'on progressivament l'anirà controlant per l'esquena i cap fins estirar-lo a la vorera.

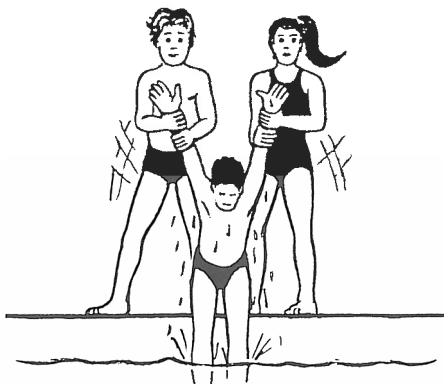
Precaucions :

- S'ha d'extremar les precaucions perquè durant l'extracció de l'accidentat aquest no es colpegi o es rasqui.
- El cap de l'accidentat s'ha de controlar durant tot el procés, sobretot en el moment d'estirar-lo, perquè no pateixi cap cop.
- L'extracció s'ha de fer amb rapidesa, però sense perdre la seguretat.
- És una extracció fàcil de dur a terme si es coneix i s'ha entrenat i, a més, a totes les piscines trobarem escales.

Extracció d'accidentats amb ajut . Amb dos socorristes a fora de l'aigua :

Tècnica :

El socorrista que es troba dins l'aigua s'acostarà a la vorera, controlant l'accidentat per la seva esquena, passant els dos braços per sota de les seves aixelles per elevar les seves mans i fer-les arribar a l'altre socorrista que es troba a la vorera fora de l'aigua. A continuació el primer socorrista sortirà de l'aigua i, una vegada fora, cada un subjecta per un braç de l'accidentat, li giren el cos per tal de treure'l d'esquena a la vorera amb una estrebada entre els dos.



Precaucions :

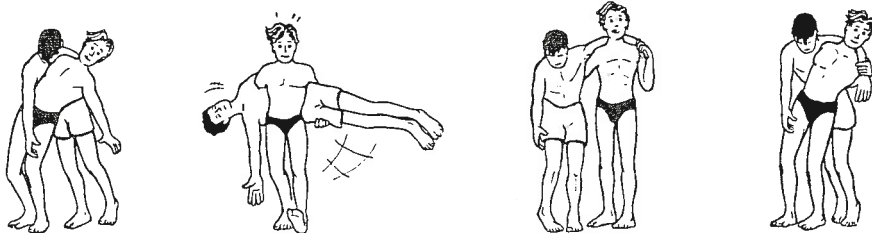
- No s'ha de perdre mai el control dels canells i mans de l'accidentat.
- S'ha d'extremar les precaucions perquè durant l'extracció de l'accidentat aquest no es colpegi o es rasqui.
- Abans de donar l'impuls per recolzar l'accidentat a la vorera ens assegurarem que el seu cap no quedi cap enrere, perquè podria colpejar-se al pujar. Per col·locar el cap cap endavant podem utilitzar un peu o bé el socorrista que es troba en l'aigua el col·loca abans de pujar a la vorera.
- El cap de l'accidentat s'ha de controlar al pujar i també en el moment d'estirar-lo perquè no pateixi cap cop.
- Tota l'extracció s'ha de fer amb rapidesa i coordinació, sense perdre seguretat.
- Els socorristes aquàtics generen la força necessària per treure l'accidentat amb la participació, sobretot, dels seus membres inferiors, evitant la sobre càrrega en els braços i zona lumbar, donat que en aquest cas, no solament es redueix l'aplicació de la força, sinó que també, existeix la possibilitat de lesionar-se.

EN ESPAIS NATURALS :

Extracció d'accidentats sense ajuda. Carregant l'accidentat a l'esquena :

Tècnica :

El socorrista, en arribar a una zona on l'aigua li cobreix aproximadament entre el seu pit i la cintura, envolta amb un braç l'esquena de l'accidentat, col·locant la mà a l'aixel·la d'aquest. De forma immediata avança la cama i el maluc més pròxims a l'accidentat i, amb la mà lliure, agafa les cames, de forma que col·loca l'accidentat sobre l'esquena, a la zona lumbar. D'aquesta forma el socorrista pot desplaçar-se caminant de pressa cap a la vorera i deixa el cap de l'accidentat orientat cap a la vorera, cosa molt positiva si hi ha onades.



Precaucions :

- No s'ha de perdre mai el control sobre l'accidentat.
- El cap de l'accidentat s'ha de controlar a cada moment, perquè no pateixi cap cop, sobretot quan s'arriba a la vorera i se'l deixa en el terra.
- L'extracció es farà amb rapidesa però sense perdre la seguretat.
- El socorrista aquàtic genera la força necessària per treure l'accidentat amb la participació, sobretot, dels membres inferiors, evitant la sobre càrrega en els braços i

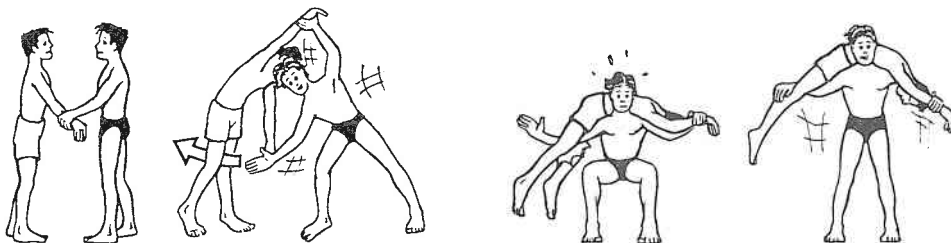
zona lumbar, donat que en aquest cas, no solament es redueix l'aplicació de la força, sinó que també, a més, existeix la possibilitat de lesionar-se.

- En casos en què l'accidentat té força envergadura i pes, el socorrista valorarà realitzar una altra extracció, perquè possiblement no podrà amb aquesta tècnica.

Extracció d'accidentats sense ajuda. Carregant a l'accidentat a l'espatlla :

Tècnica :

El socorrista, en arribar a una zona on l'aigua li cobreix aproximadament entre el pit i la cintura posa l'accidentat de peu enfrontat cara a cara. En aquest moment el socorrista flexiona els genolls i deixa que l'accidentat es flexioni a nivell de cintura, per recolzar l'abdomen d'aquest en una de les seves espatlles. El socorrista aquàtic controla amb un braç i mà les cames de l'accidentat i amb la mà lliure agafa una mà o canell d'aquest, perquè no caigui o es bellugui massa. D'aquesta forma el socorrista pot desplaçar-se caminant de pressa cap a la vorera, quedant el cap de l'accidentat orientat cap a la vorera, cosa molt positiva si hi ha ones.



Precaucions :

- No s'ha de perdre mai el control sobre l'accidentat.
- El cap de l'accidentat s'ha de controlar en tot moment, perquè no pateixi cap cop, sobretot quan s'arriba a la vorera i se'l deixa en el terra.
- L'extracció es farà amb rapidesa però sense perdre la seguretat.
- El socorrista aquàtic genera la força necessària per treure l'accidentat amb la participació, sobretot, dels seus membres inferiors, evitant la sobre càrrega en els braços i zona lumbar, donat que en aquest cas, no solament es redueix l'aplicació de la força, sinó que també, a més, existeix la possibilitat de lesionar-se.
- En casos en què l'accidentat té força envergadura i pes, el socorrista valorarà realitzar una altra extracció, perquè possiblement no podrà amb aquesta tècnica.

Extracció d'accidentats sense ajuda .Arrossegant l'accidentat per l'aixella:

Tècnica :

El socorrista, en arribar a una zona en què l'aigua no cobreix i pot avançar més de pressa es recolza en el fons, agafa a l'accidentat per les aixelles i l'estira. D'aquesta forma el socorrista pot desplaçar-se caminant de pressa cap a la vorera, però deixa el cap de

l'accidentat orientat cap endins, cosa que cal tenir en compte si hi ha ones. En aquest cas, quan el socorrista veu que l'ona arriba, es col·loca donant l'esquena a l'ona i protegint amb el cos l'accidentat. Si les ones són petites, es pot aprofitar la seva inèrcia per avançar amb més facilitat.

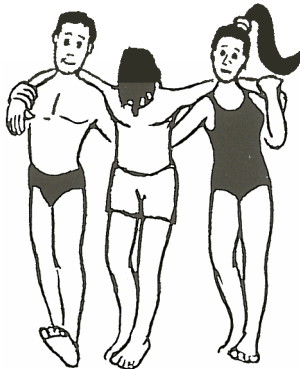
Precaucions :

- No s'ha de perdre mai el control sobre l'accidentat.
- El cap i esquena de l'accidentat s'han de controlar a cada moment, perquè no pateixi cap cop o rascada, sobretot quan s'arriba a la vorera i hi ha poca profunditat.
- L'extracció s'ha d'efectuar amb rapidesa però sense perdre la seguretat. En aquest cas s'ha de tenir en compte que el socorrista es desplaça d'esquena i la seva visió queda limitada, per això, de tant en tant, mirarà per on va.
- El socorrista aquàtic genera la força necessària per treure l'accidentat amb la participació, sobretot, dels seus membres inferiors, evitant la sobre càrrega en els braços i zona lumbar, donat que en aquest cas, no solament es redueix l'aplicació de la força, sinó que també, a més, existeix la possibilitat de lesionar-se.

Extracció d'accidentats amb ajuda. Amb els socorristes ambdós costats de l'accidentat :

Tècnica :

El socorristes aquàtics es col·loquen als costats de l'accidentat, de forma que cadascun d'ells agafa una dels canells i fan passar els braços de l'accidentat pel darrere dels seus colls, a la vegada que amb les mans i braços lliures li l'esquena. D'aquesta manera poden desplaçar-se caminant de pressa o corrents cap a la vorera i, amb el cap de l'accidentat orientat cap a la vorera, el que permetrà protegir-lo si hi ha ones.



Precaucions :

- No s'ha de perdre mai el control sobre l'accidentat.
- El cap de l'accidentat s'ha de controlar a cada moment perquè no pateixi cap cop, sobretot quan s'arriba a la vorera i es deixa al terra.
- Tota l'extracció s'efectua amb rapidesa i coordinació, sense perdre la seguretat.
- Els socorristes aquàtics generen la força necessària per treure l'accidentat amb la participació, sobretot, dels membres inferiors, evitant la sobre càrrega en els braços i

zona lumbar, donat que en aquest cas, no solament es redueix l'aplicació de la força, sinó que també, a més, existeix la possibilitat de lesionar-se.

Extracció d'accidentats amb ajuda. Casos d'accidentats en el gel :

Tècnica :

Quan es vol treure una persona de l'aigua en què s'ha trencat el gel, s'ha de tenir molta cura, perquè aquestes zones són molt perilloses. Ara bé, també s'ha de tenir en compte que la mort de l'accidentat pot esdevenir per causa del fred de l'aigua abans que per ofegament, per tant, és precís treure'l de l'aigua quan més aviat millor. Normalment, en aquestes situacions, el nivell de supervivència depèn de l'estat físic de l'accidentat, del seu teixit adipós i de la roba que porti.

Per resoldre aquesta situació es poden realitzar diverses accions :

- 1) Apropar-se lliscant cap al lloc de l'accident estirats i abastant amb el cos la major superfície possible, per repartir el pes del cos sobre molts punts. L'ideal seria portar una corda lligada a la cintura que prèviament unirem a qualsevol punt fix de la vorera, tot i que si no tenim una corda podem formar una cadena humana.
- 2) Utilització de planxes o fustes travessades per sota del nostre cos, que podem apropar fins l'accidentat perquè els faci servir a la sortida de l'aigua. També pot utilitzar-se per aquest propòsit una embarcació plana.
- 3) Allargar alguna branca grossa i forta fins l'accidentat perquè es pugui agafar, o bé una canya de pescar i fins i tot una escala.