

3 FORMES D'ENTRADA L'AIGUA

Objectiu general :

Amb l'entrada a l'aigua comença qualsevol activitat que s'hagi de realitzar. El tema és molt interessant, si el que es planteja és un rescat aquàtic. És cert que per la recreació, la forma d'entrar a l'aigua, pot significar una diversió més, un joc de gran interès i èxit ; i no és menys cert que per al salvament aquàtic l'entrada a l'aigua és vital per aconseguir l'objectiu desitjat, que no és altre que el rescatar d'una persona en perill.

Si amb la natació de competició l'entrada a l'aigua és important (capbussada, sortida) ja que és la que permet una major rapidesa en l'acció del nedador i contribueix directament a que la distància en qüestió es nedi en el mínim temps possible i, per tant, s'obtingui millor rendiment en marca o temps: en el salvament aquàtic l'entrada a l'aigua no busca únicament la velocitat o el restar temps, el que pretén, és un rendiment concret i vital: contribuir de la millor forma possible a què el rescat tingui èxit.

És a dir, en Salvament Aquàtic, l'entrada a l'aigua, consisteix bàsicament en l'acció que du a terme el socorrista aquàtic entre el seu desplaçament terrestre i aquàtic, entesa com una aproximació a la persona amb problemes i amb l'objectiu principal de realitzar el rescat en les millors condicions possibles. Existeixen diverses formes d'entrar a l'aigua, el socorrista té l'obligació de conèixer-les totes per poder aplicar la més adient d'acord amb les circumstàncies.

La regla principal que el socorrista aquàtic ha de tenir en compte abans de qualsevol intervenció es resumeix en una paraula : PRECAUCIÓ, per evitar al màxim qualsevol tipus d'accident que dificulti o impedeixi la realització del rescat. La seguretat del socorrista aquàtic en l'entrada a l'aigua és el més important, ja que si en aquest moment pateix un accident, evidentment, no podrà realitzar el rescat i no servirà de res l'esforç realitzat. Tenir precaució a l'hora d'entrar a l'aigua no s'ha de traduir en un retard excessiu en el rescat i, per tant, mai s'ha d'arribar a pensar si entrem o no a l'aigua.

Objectius específics :

Continguts :

3.1. - Factors que cal tenir en compte per escollir la tècnica d'entrar a l'aigua:

- 1) L'estat de l'accidentat (conscient-inconscient, tranquil-nerviós, etc.), que serà la referència principal, ja que determinarà si es deu o no portar material de salvament, si l'acció d'entrar a l'aigua ha de ser immediata o no, etc.
- 2) Les circumstàncies de l'entorn que poden ser :
 - Alçada, des del lloc on es troba el socorrista aquàtic fins a la superfície de l'aigua
 - Temperatura de l'aigua, ja que no ens llançarem igual a l'aigua en zones que estigui molt freda o en zones d'aigua tèbia.
 - Profunditat de la zona d'aigua on s'entra, no és el mateix llançar-se en llocs de gran profunditat o en zones de poca aigua.

- Estat de visibilitat de l'aigua, ja que si està tèrbola el socorrista no pot conèixer la profunditat i ha d'adaptar la seva forma d'entrada a l'aigua per tal d'evitar un accident
 - Turbulències en l'aigua, que es poden traduir en dificultats per realitzar qualsevol tipus d'entrada
- 3) La distància i profunditat a què es troba l'accidentat.
 - 4) Les circumstàncies en què es troba el socorrista aquàtic : si porta o no material de rescat, si porta o no material auxiliar, etc.

3.2. - Objectius d'una correcta entrada en l'aigua :

- 1) Facilitar la seguretat del socorrista aquàtic. En aquest sentit són necessàries les següents normes per la seva seguretat: s'ha d'extremar la precaució en el moment d'impulsar-se buscant un punt de suport fi ; si s'ha de saltar, abans de fer-ho, s'ha d'assegurar que en el lloc, no s'hi trobi res ni ningú; és aconsellable que l'entrada es realitzi sempre pel mateix lloc o llocs coneguts i que s'hagi practicat amb anterioritat. Si l'entrada escollida és de difícil execució encara és més important extremar les normes de seguretat tenint en compte que el més important és la protecció del cap i del coll donat que els traumatismes directes poden ser molt greus.
- 2) Aconseguir una entrada a l'aigua en el mínim de temps possible i posar-se en acció immediatament per acostar-se a l'accidentat.
- 3) Permetre la seguretat de l'accidentat, sobretot si aquest és a prop.
- 4) Assegurar el control del rescat des del començament, evitant o dominant qualsevol imprevist.

3.3. - Tipus d'entrada a l'aigua :

3.1. - Amb material auxiliar :

Amb aletes :

Dempeus amb posició oberta i sense enfonsar-se.

Tècnica:

Des de la vorera amb les aletes calçades, es dona un pas ampli cap endavant intentant oferir la màxima resistència a l'enfonsament amb les aletes i mantenint les cames separades. S'obren els braços realitzant, si fos necessari, una forta braçada per ajudar a mantenir-se surant.

Permet :

Evitar l'enfonsament del cos i mantenir el cap per sobre de la superfície de l'aigua.
Recollir de forma immediata l'accidentat si es troba a la vora.

Utilització :

Per entrades en què la vorera des d'on se surt està a prop de l'aigua i en llocs de poca profunditat.

Dempeus. En posició oberta i sense enfonsar-se.

Tècnica :

S'entra a l'aigua amb els braços i les cames obertes i una lleugera inclinació del cos cap a endavant, procurant oferir la major superfície de contacte amb l'aigua, per tal d'evitar l'enfonsament del cos. Una vegada en contacte amb l'aigua es podrà realitzar una braçada molt potent amb l'objectiu d'evitar que s'enfonsi el nostre cap.

Permet :

- Evitar l'enfonsament del cos i mantenir el cap per sobre de la superfície de l'aigua
- Recollir de forma immediata l'accidentat si aquest es troba a prop.

Utilització :

- Per entrades en què la vorera des d'on se surt es troba pròxima a l'aigua i en llocs de profunditat escassa.

De mans en carpa :

Tècnica :

Dempeus, amb els braços al llarg del cos, es realitza un salt cap a endavant a la vegada que s'estenen els braços per davant del cap, mantenint-los i flexionant-los fins que la barbata prengui contacte amb el pit. En la fase de vol es realitzarà una flexió del maluc, de forma que el cos faci una àmplia "V" invertida amb la finalitat que les mans i els peus entrin en l'aigua al mateix temps. D'aquesta forma s'evita adquirir profunditat.

Permet :

- Evitar una excessiva profunditat després de l'impuls de sortida.
- Lliscar sense realitzar moviments propulsius.
- Contribuir amb molta eficàcia a l'entrada amb acció de l'estil de natació escollit per arribar a l'accidentat.
- Protegir el cap amb les mans, que entren en l'aigua en primer lloc.

Utilització :

- Per entrades des de llocs no gaire elevats (1-2 metres aproximadament) i amb una profunditat suficient (almenys 1,5 metres)
- Té l'inconvenient que al ficar el cap a sota l'aigua, durant un temps, es perd la visió de l'accidentat, aspecte que convé tenir present per realitzar aquesta entrada quan aquest factor no sigui vital.
- Pot dur-se a terme amb una correguda (sempre que les circumstàncies ho permetin i no existeixi perill, per exemple en sòl lliscós), cosa que facilitarà directament l'apropament ràpid fins a l'accidentat.
- És imprescindible conèixer a fons el lloc des d'on saltem perquè pot ser perillós si existeixen roques, pedres o bé altres obstacles.

- És imprescindible conèixer a fons el lloc des d'on saltem perquè pot ser perillós si existeixen roques, pedres o bé altres obstacles.

De mans saltant des de gran alçada :

Tècnica :

Es pot practicar només quan es disposa d'alçada i profunditat suficient en la instal·lació aquàtica. Ens situem a la vorera de la plataforma, mantenint el cos totalment estès i els braços amb prolongació per sobre del cap. Col·loquem les mans una a sobre de l'altra amb els palmells cap amunt. Des d'aquesta posició ens equilibrem deixant-nos caure cap a endavant, mantenint la posició i amb els peus recolzats a sobre de la vorera fins que ens trobem cap per avall. El contacte amb l'aigua es realitza amb les mans mantenint la posició inicial del cos que entra perpendicularment.

Permet :

- Protegir completament de cap amb les mans.
- Controlar absolutament el cos a l'aire.
- Adquirir profunditat immediatament.

Utilització.

- Per entrades des de llocs molt elevats (més de 3 metres) i amb profunditat suficient (més de 4 metres).
- Té l'inconvenient que al ficar el cap a sota l'aigua, durant un temps, es perd la visió de l'accidentat, aspecte que convé tenir present per realitzar aquesta entrada quan aquest factor no sigui vital.
- És imprescindible conèixer a fons el lloc des d'on saltem perquè pot ser perillós si existeixen roques, pedres o bé altres obstacles.
- Per frenar la inèrcia i aconseguir no submergir-se massa, un cop dins l'aigua, s'ha de modificar el moviment de mans i braços, orientant-los en sentit horitzontal o bé cap a la superfície de l'aigua, tenint cura que l'acció no sigui brusca per evitar lesions en la zona lumbar.

3.3.- Amb material de salvament :

Per realitzar entrades a l'aigua amb material de salvament s'ha de tenir en compte com a premisses de sortida les següents consideracions :

- 1) Que el material no representi perill per l'accidentat o pel socorrista.
- 2) Que el material s'utilitzi en l'entrada de forma que no representi molèstia o retard excessiu del rescat.
- 3) Que el material no es perdi ni s'allunyi excessivament en l'execució de l'entrada.

Amb material manejable. Dempeus sense enfonsar-se :

Tècnica :

Amb el material a la mà i la corda (si existeix) controlada Saltar amb els braços i les cames obertes, procurant oferir la major superfície de contacte amb l'aigua per tal d'evitar l'enfonsament del cos.

Permet :

- Evitar l'enfonsament del cos i mantenir el cap per sobre de la superfície de l'aigua.
- Recollir de forma immediata l'accidentat si es troba a prop.
- Portar el control sobre el material de rescat.

Utilització :

- Per entrades en què la vorera des d'on se surt, es troba propera a l'aigua i en llocs de poca profunditat.
- Per evitar que el material s'enganxi amb algun element de l'entorn en el moment de l'entrada a l'aigua.

Amb material manejable. De mans en forat controlant el material :

Tècnica :

Dempeus i amb el material a la mà, o bé si és possible subjectat amb les cames (amb la corda per darrera) es realitza un salt cap a endavant a la vegada que s'estenen els braços per davant del cap, mantenint-lo entre ells i flexionant-lo fins que la barbata prengui contacte amb el pit. Si portem el material a la mà, durant la fase de vol, el llancem cap a endavant i a un costat. S'entra a l'aigua obliquament, de forma que pel "forat", per on entren les mans a l'aigua, ho fa també la resta del cos, aconseguint una posició hidrodinàmica, que permet arribar a una profunditat i distància sense efectuar moviments propulsius.

Permet :

- Adquirir una profunditat adequada per aprofitat convenientment l'impuls de sortida.
- Lliscar sense realitzar moviments propulsius.
- Contribuir amb molta eficàcia a començar l'acció de l'estil de natació escollit per apropar-se a l'accidentat.
- Protegir el cap amb les mans, que entren en l'aigua en primer lloc.

Utilització :

- Per entrades des de llocs no gaire elevats (fins a 3 metres aproximadament) i amb una profunditat suficient (més de 2 metres).
- Té l'inconvenient que al ficar el cap a sota l'aigua, durant un temps, es perd la visió de l'accidentat, aspecte que convé tenir present per realitzar aquesta entrada quan aquest factor no sigui vital.
- Aquesta entrada és recomana quan únicament quan es porta material manejable, amb material més gran es corren riscos innecessaris.

Amb material de gran mida i difícilment manejable. Llançada prèvia del material i entrada a l'aigua :

Tècnica :

El material de gran mida (planxa de surf, flotador salvavides gran, matalàs inflable, etc.) el llança a l'aigua en direcció al lloc on es troba l'accidentat. La forma d'entrada a l'aigua

després d'haver llançat el material a l'aigua, s'escollirà en funció de les circumstàncies :
dempus sense enfonsar-se o de mans.

Permet :

- Evitar el risc de lesionar-se amb el material.
- Portar un control indirecte sobre el material de rescat.

Utilització :

- Per entrades amb material de rescat de gran mida i difícilment manejable.
- Per entrades des d'indrets no gaire elevats (fins a 3 metres aproximadament) i amb una profunditat suficient (més de 2 metres).
- Té l'inconvenient que abans d'arribar fins l'accidentat s'ha de recollir el material llançat, fet pel qual convé tenir present que el llançament ha de ser precís i l'entrada a l'aigua correcta.
- Evidentment es tindrà la precaució de llançar el material allunyat de l'accidentat, per evitar qualsevol cop.

Altres tipus d'entrades :

Per regla general, davant de qualsevol dubte en el tipus d'entrada que cal realitzar (per desconeixement de la profunditat o estat de l'aigua, per tenir dificultats amb el material, etc.) el socorrista aquàtic haurà d'entrar a l'aigua lliscant cap endavant, tot evitant qualsevol perill i extremant les precaucions.

Si entrem a l'aigua des de la platja o en una zona on es camina abans de fer la immersió, es precís tenir en compte el material auxiliar que portem (aletes, ulleres, tub de bussejar) i el material de rescat escollit *flopi*, boia torpede, planxa de surf, flotador salvavides, etc.). L'entrada es realitzarà amb precaució i amb la seguretat de no perdre mai el material auxiliar ni el material de rescat, i és preferible perdre uns quants segons fent l'entrada amb tranquil·litat que no perdent el material, cosa que comportaria un rescat més difícil i lent. Les aletes es col·loquen als peus una vegada estem dins de l'aigua i sense perdre de vista l'accidentat. El fet de portar-les posades abans d'entrar a l'aigua dificulta la cursa, arriscant-nos a perdre l'equilibri i les aletes.