



Revista Digital de Educación Física

ISSN: 1989-8304 D.L.: J 864-2009

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES ACUÁTICOS Y AHOGAMIENTOS

Dr. José Palacios Aguilar

Profesor de “*Actividades Acuáticas Saludables y Socorrismo*” en la Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física de la Universidad de A Coruña (España).

Email: jose.palacios@udc.es

Web: <http://blogs.lavozdegalicia.es/socorrismo>

Dr. Roberto Barcala Furelos

Profesor en la Facultad de Ciencias de la Educación Física y el Deporte de Pontevedra (Universidad de Vigo).

Email: roberto.barcala.furelos@gmail.com

RESUMEN

El medio acuático presenta unas características particulares y diferentes que pueden facilitar una actividad educativa y saludable, pero al no ser el medio propio del ser humano presenta riesgos objetivos para su integridad física, siendo el más grave el ahogamiento. En este trabajo se abordan algunos contenidos de gran interés relacionados con la prevención de accidentes acuáticos y ahogamientos. En primer lugar, se plantea una definición del concepto, para continuar con el tratamiento de la educación como mejor forma de prevenir. Se presenta al socorrismo como agente educativo, incluyendo una propuesta de programa de socorrismo acuático en edades escolares y una completa revisión de la información preventiva. También se determinan los recursos humanos y materiales para la prevención y se exponen los problemas frecuentes en materia de prevención.

Se puede comprender fácilmente la aplicación que estos conocimientos tienen para el profesional de la actividad física, cuyo campo laboral se amplía cada día con el surgimiento de nuevas actividades acuáticas que vienen a completar y hacer evolucionar el uso educativo e higiénico de este privilegiado espacio de trabajo, sin olvidar la premisa fundamental de la seguridad.

PALABRAS CLAVE:

Prevención, socorrismo, socorrismo acuático, actividad acuática.

1. INTRODUCCIÓN.

Evitar los ahogamientos y accidentes acuáticos es muy sencillo y barato. Es más sencillo y barato de lo que muchos piensan, y mucho más de lo que imaginan aquéllos que sólo piensan en la rentabilidad y en beneficios económicos. La clave la ofrece la que podemos considerar como “piedra filosofal” de la salud y, por extensión, de las actividades acuáticas: prevención.

La prevención no es sólo uno de los conceptos generales de la salud. En actividades acuáticas, por su trascendencia, se convierte en el tema de mayor importancia y en el punto de partida obligado para cualquier tipo de estudio, organización y planificación que tengan relación con programas acuáticos o con salvamento y socorrismo.

Sigue vigente el concepto acuñado ya en 1925 por Myron Cox (Jefe de vigilantes de playa en Los Ángeles): “prevenir un rescate en lugar de hacerlo”.

2. LA PREVENCIÓN

2.1. Definición:

La prevención, referida al entorno acuático y a las actividades acuáticas, puede definirse de la siguiente forma:

Conjunto de preparativos que se disponen con anticipación para advertir, evitar o impedir un desagradable suceso o accidente, en cualquier tipo de espacios acuáticos (naturales o artificiales), en sus entornos y en las actividades relacionadas con ellos (Palacios, 1996).

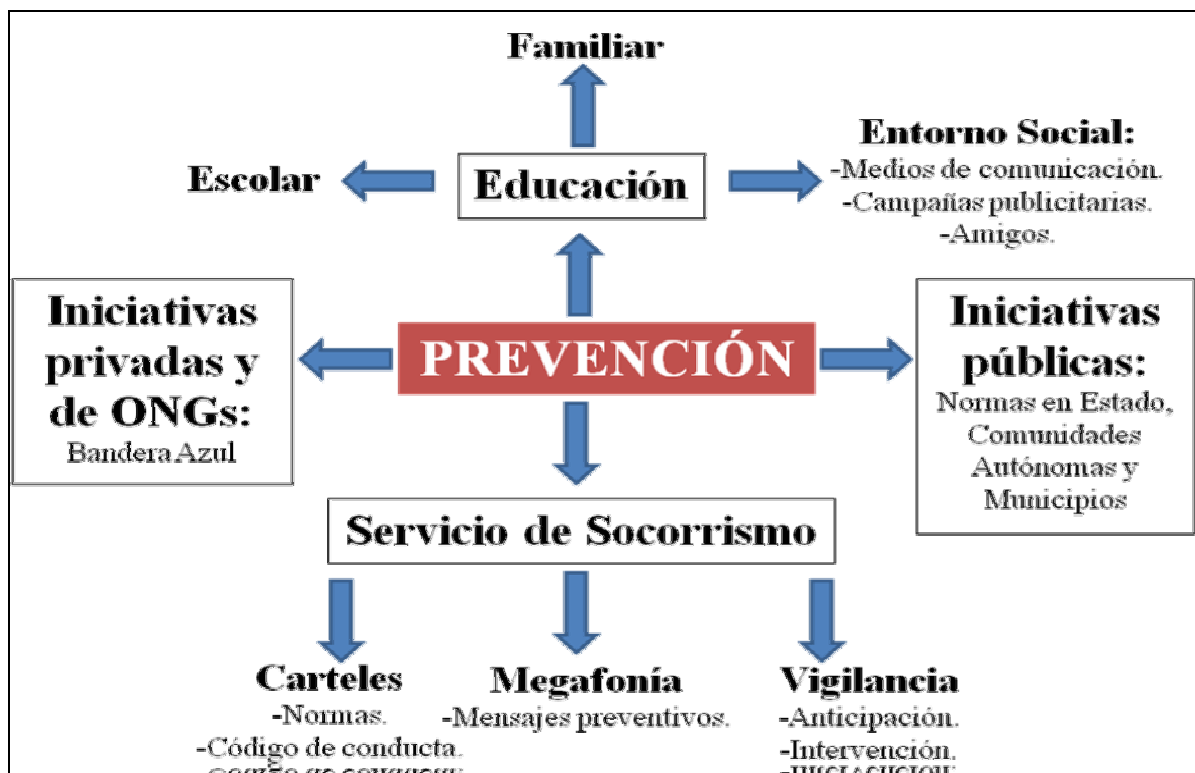
El objetivo principal de la prevención es muy claro: evitar daños futuros, irreparables o no.

El problema principal es que no suelen verse sus logros, puesto que al evitar algo, finalmente no sucede y no se ve, y por este motivo no es considerada como imprescindible. Por desgracia, son poco numerosas las personas que pueden situarse en un plano objetivo e imaginativo y percibir lo que se podría evitar si se toman medidas preventivas y, cuando éstas se toman, lo que habría podido pasar si no se hubiesen tenido en cuenta.

En el conjunto de preparativos al que se refiere la definición de prevención se incluyen las siguientes actuaciones diferentes y complementarias:

- Educación.
- Iniciativas públicas.
- Iniciativas privadas.
- Servicio de Socorrismo.

Estas actuaciones pueden representarse mediante el siguiente esquema.



En este conjunto se forma un puzle en el que todas las piezas son fundamentales para conseguir el paisaje completo de la prevención, aunque si hay una pieza clave en la prevención de accidentes y ahogamientos está claro que es la educación.

2.2. Educación: la mejor forma de prevenir

Es muy fácil y muy útil incluir el concepto de prevención como contenido educativo en centros de enseñanza, en centros laborales, en escuelas deportivas y, por supuesto, en centros en los que se imparten programas acuáticos. En todos ellos se pueden aportar programas educativos básicos, en los que se desarrollen contenidos, datos, consejos y formas de actuación sencillas pero útiles, con el objetivo de llegar al dominio sobre “qué hacer” ante accidentes y, sobre todo, “qué no hacer” para evitar problemas mayores.

Son muchas las ocasiones en las que los programas que se desarrollan en las aulas o en los diferentes entornos acuáticos aportan conocimientos o prácticas sin ninguna utilidad real. Sin embargo, incluir en ellos temas relacionados con la seguridad representa el medio perfecto para hacer llegar a nuestros alumnos conocimientos tan útiles y reales que pueden ayudarles a salvar sus propias vidas o las de los demás.

Una de las formas más útiles y eficaces para lograr una adecuada educación preventiva ante ahogamientos y accidentes acuáticos es la de incluirla en los programas acuáticos. Esta idea, de muy fácil aplicación, bastaría para evitar un gran número de accidentes acuáticos y, con toda probabilidad, serviría para salvar algunas o muchas vidas humanas.

Para lograrlo habría que cambiar el modelo tradicional, y ya desfasado, de las escuelas de natación, que se centran, única y exclusivamente, en una enseñanza limitada y muy compartimentada de la natación, pero que no desarrollan todas las posibilidades que ofrecen las actividades acuáticas. Lamentablemente, este modelo tradicional sigue siendo muy frecuente y es considerado por muchos “*profesionales de la natación*” como el único posible y el único que aplican. Sin embargo, considerando el tema desde un punto de vista más global, se comprueba que este modelo está obsoleto y que no se corresponde con la actualidad, ni con los intereses de la gran mayoría de los practicantes de actividades acuáticas, que huyen de la monotonía y de las exigencias de la natación competitiva.

El Socorrismo Acuático debería ser parte de la Educación, puesto que es Educación. Y es fácil comprobarlo, ya que:

- Es una actividad educativa apropiada para transmitir los mejores y más útiles valores humanos.
- Es una actividad llena de plasticidad y sentido, repleta de responsabilidad, compromiso y belleza.
- Es una actividad física completa, con exigencias cognitivas, motrices, afectivas y humanitarias.
- Es una actividad que aporta conocimientos y experiencias útiles y necesarias en las condiciones de vida actuales.

Por este motivo es inexcusable buscar otras formas de entender el mundo tan amplio de las actividades acuáticas, que casi con toda seguridad serán más acertadas desde planteamientos educativos y preventivos. En manos del profesional de las actividades acuáticas, sea director, profesor, entrenador o monitor, se encuentra abrir el abanico de posibilidades en el medio acuático y ofertar diversidad, a la vez que contenidos de educación en prevención, que son siempre útiles y eficaces para todos.

3. EL SOCORRISMO COMO AGENTE EDUCATIVO.

Si se desea utilizar el socorrismo como agente educativo, en primer lugar es necesario responder a las preguntas: *Dónde, Cómo, Qué y Quién*, en relación al contexto de aprendizaje de las actividades acuáticas.

Los objetivos se deben adaptar al contexto, ya que la enseñanza y el aprendizaje no tienen las mismas finalidades en el entorno escolar, en el ámbito deportivo de un club o en el ámbito recreativo de un campamento veraniego.

En la tabla que se presenta a continuación se da respuesta a estas cuestiones.

¿Dónde?	<ul style="list-style-type: none"> • Centros escolares • Centros municipales • Escuelas deportivas • Centros o instalaciones con programas acuáticos • Asociaciones, clubes o federaciones
----------------	---

¿Cómo?	<ul style="list-style-type: none"> • Desarrollo de programas educativos básicos, con sesiones teóricas y, sobre todo, prácticas
¿Qué?	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos y contenidos curriculares oficiales • Datos y consejos • Accidentes más frecuentes y sus causas • Conocimientos básicos sobre el medio acuático • Conductas preventivas y formas para evitar accidentes (¿qué no hacer para evitar problemas mayores?) • Pautas sencillas de intervención y rescate (¿qué hacer sin riesgos mayores?)
¿Quién?	<ul style="list-style-type: none"> • Profesores y maestros • Monitores y entrenadores • Guardavidas – socorristas

Tabla 1. Contexto en la enseñanza y aprendizaje del socorrismo

A continuación se presenta un modelo de programa de socorrismo acuático en edades escolares, que no está necesariamente vinculado al ámbito de la educación formal escolar. En este caso habría que vincular los objetivos generales del currículo –de Educación Física- a los objetivos didácticos de la unidad de trabajo, dentro de una programación general y en una secuenciación ordenada y contextualizada en una planificación multidisciplinar e intradisciplinar.

PROGRAMA DE SOCORRISMO ACUÁTICO EN EDADES ESCOLARES

▪ **Objetivos didácticos específicos:**

- Adquirir conductas preventivas ante accidentes acuáticos.
- Identificar situaciones potencialmente peligrosas y predecir sus consecuencias.
- Conocer recursos y técnicas de Socorrismo Acuático desde un enfoque teórico y desde la experiencia práctica.
- Ser capaces de transferir los aprendizajes adquiridos, dejando abierta la posibilidad de aplicarlos en la vida real.
- Conocer el Socorrismo Acuático como una vía más de desarrollo personal y/o profesional.

▪ **Contenidos:**

- El medio acuático y sus beneficios.
- Riesgos en el medio acuático.
- El ocio y la recreación acuática.
- Utilización de las habilidades acuáticas para iniciarse en el rescate acuático.
- Identificación de conductas peligrosas.

▪ **Estrategias didácticas:**

- Dejar siempre muy claros los objetivos.
- Planificar absolutamente todo, teniendo en cuenta que nos movemos en el medio acuático y en las aulas.
- Diseñar los contenidos teóricos y prácticos con una estructura adecuada y acorde con objetivos y recursos.
- Organizar el tiempo.

- Organizar los recursos humanos y materiales (espacios, instalaciones y equipamientos).
 - Programar actividades de interés y diversas: trabajo individual, trabajo en equipo, prácticas, juegos aplicados, conferencias de expertos y profesionales, publicaciones asequibles, visitas a centros e instituciones relacionadas, etc.
 - Desarrollar un proceso de evaluación digno y justo, en el que el trabajo constante prime por encima de la suerte o de unas horas de inspiración.
 - Investigar las necesidades y opiniones de los alumnos mediante debates y encuestas.
- **Trabajo en seco y en agua:** aplicar el socorrismo en la edad escolar requiere trabajo en seco y en agua, principalmente por dos motivos:
 - El socorrismo no se limita al trabajo realizado en agua. Hay que superar la imagen del guardavidas - socorrista “cachas” y “super-nadador”, que realiza rescates heroicos. Son más propias del socorrismo moderno las tareas de prevención, vigilancia, utilización de materiales de ayuda y aplicación correcta de los primeros auxilios y de planes de emergencia.
 - No todos los alumnos en edad escolar pueden realizar actividades en agua, ya sea por problemas personales (lesiones, discapacidades, enfermedad) o por problemas del entorno (carencia de instalación apropiada).
 - **Algunas actividades sencillas:** en el siguiente cuadro se presentan algunas actividades sencillas para enseñar y practicar sobre socorrismo. Las actividades que se presentan han sido experimentadas en situaciones reales para comprobar la posibilidad de aplicación y su eficacia.

Lo primero y más importante: nunca arriesgar la propia vida	
Actividades en seco	Actividades en agua
Explicaciones teóricas sencillas con aplicaciones prácticas directas.	Técnicas de aproximación: crol control (cabeza fuera), travesía, sin y con aletas..
Trabajos con imágenes: señalar recursos (preventivos, vigilancia, rescate, primeros auxilios, evacuación).	Técnicas de control - no dejarse apresar por víctima: pasar por debajo, o bajar y girar a víctima, o girar a la víctima en superficie.
Debates sobre las actitudes profesionales en socorrismo, iniciando con fotos, vídeos o noticias.	Técnicas de hundimiento ante agarres: aprender a hundirse y separarse, aprender a hundir a la víctima para separarse.
Técnicas de traslado de víctimas en seco con ayuda.	Técnicas de traslado de víctima en medio acuático con ayuda.
Juegos cooperativos que demuestran lo imprescindible que es trabajar en equipo de forma coordinada y sincronizada.	Técnicas de rescate con material – Marpa o tubo de rescate: entregar sin contacto, pasar por debajo para entregar (conscientes) y colocar bien (inconscientes).
Lanzamientos con Bolsa de seguridad: distancia y precisión.	Rescates con Bolsa de seguridad: lanzar o llevar.
Juegos con Tirantes en seco: trabajo en equipo.	Rescates con Tirantes: trabajo en equipo.
Diseño y propuestas de materiales de rescate alternativos.	Rescates con materiales de rescate alternativos.

Tabla 2. Actividades sencillas para enseñar y practicar sobre socorrismo

▪ **Información preventiva:**

En línea con este planteamiento sobre las formas más útiles y eficaces de lograr una adecuada educación preventiva ante ahogamientos y accidentes acuáticos, principalmente incluidas en actividades y programas acuáticos, está la de aportar una información preventiva.

En la actualidad, debido al auge de las nuevas tecnologías y al gran desarrollo de los medios de comunicación, la información es muy fácil, eficaz y rápida. En este sentido, sería muy sencillo y útil “*informar para formar*” en seguridad acuática, con el objetivo de divulgar conocimientos básicos sobre el medio acuático, riesgos en función del espacio acuático, accidentes más frecuentes, formas de evitar accidentes, técnicas sencillas de autosalvamento y pautas sencillas de intervención y rescate sin riesgos.

Esta información y divulgación se podrían conseguir de dos formas básicas:

- ▶ A distancia y a través de los medios de comunicación (televisión, radio, prensa escrita), en sus modalidades tradicionales y a través de Internet. En esta forma de informar y divulgar sobre seguridad acuática los medios de comunicación asumirían el papel educativo que tienen y podrían producir programas especiales, línea de anuncios, informes o noticias y documentales.
- ▶ En la propia zona de baño público o actividad acuática, utilizando megafonía informativa, folletos, paneles y carteles. La megafonía es uno de los recursos más eficaces para los mensajes de prevención y de alarma en situaciones de emergencia. En cuanto a los paneles y carteles deben situarse en los lugares más visibles, con mensajes atractivos y fáciles de entender, y teniendo en cuenta a quién van dirigidos. Por ejemplo, si se desea que los vean los niños no deben colocarse a una altura excesiva.

En la Información Preventiva nada mejor que aportar lo que se denominan: *Consejos para evitar accidentes y ahogamientos*. Se presentan a continuación en un cuadro, en castellano y en inglés (la información debe hacerse para todos, también para los turistas).

CONOCE LA ZONA DONDE TE BAÑAS

Antes de iniciar el baño debes conocer la profundidad y temperatura del agua, sus fondos y mareas, las olas, las corrientes, la contaminación, etc. En espacios naturales es mejor informarse antes de iniciar el baño.

NO TE BAÑES SOLO Y NO TE ALEJES

Si no sabes nadar no te bañes sólo y nunca te alejes de la orilla. Si sabes nadar no te arriesgues a hacerlo sólo y muévete siempre paralelo a la orilla.

MÓJATE ANTES DE ENTRAR AL AGUA

Hay que acostumbrar el cuerpo a la temperatura del agua de forma progresiva, poco a poco, mojando antes muñecas, nuca, hombros, espalda y pecho. Si se siente mucho frío hay que salir del agua inmediatamente.

TEN PRUDENCIA CON LAS COMIDAS

Hay que evitar las comidas abundantes antes del baño. Si no estás habituado a bañarte después de comer espera a que pasen de dos a tres horas para hacerlo y, de cualquier forma, hay que entrar al agua de forma progresiva, poco a poco, mojando antes muñecas, nuca, hombros, espalda y pecho.

VIGILA DE CERCA A LOS NIÑOS PEQUEÑOS

Los niños pequeños no conocen el peligro, hace falta muy poca agua para que se ahoguen y la responsabilidad es siempre de los adultos.

SI VES A ALGUIEN EN PELIGRO PIDE AYUDA

Con alguien en peligro hay que avisar al guardavidas - socorrista. Si no hay, y tampoco hay nadie mejor preparado que tú, no realices el rescate sin pensar, analiza tus medios y posibilidades antes de actuar. Debes utilizar algún material flotante. Nunca llesves a cabo un rescate si te vas a poner en peligro. Siempre es mejor un ahogado que dos.

SI ESTÁS EN PELIGRO CONSERVA LA CALMA

Cuando te encuentres en una situación de peligro, pide ayuda y confía en los que te van a ayudar. Si estás relajado y con aire puedes flotar y corres menos riesgos.

RESPETA LAS NORMAS E INDICACIONES DEL SERVICIO DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO

Los guardavidas – socorristas están para ayudar. Hay que recordar las siguientes reglas generales o normas de conducta:

- En piscinas: no empujes a los demás, no saltes sin antes asegurarte de que no hay nadie en el agua, no corras por el borde, no hundas en el agua a los demás y cumple las normas de higiene y régimen interno de la piscina.
- En playas: báñate en zonas vigiladas por especialistas, haz caso de las banderas del estado del mar (roja significa baño prohibido, amarilla es baño con precaución y verde indica condiciones apropiadas para el baño), no te alejes de la orilla ni a nado ni en colchonetas, nada paralelo a la orilla, no bucees en fondos desconocidos, controla las mareas y corrientes, ten cuidado con cuevas, redes y algas y cumple las normas de higiene y régimen propio de la playa.

¡RECUERDA SIEMPRE!

El Guardavidas - Socorrista es uno de los responsables de la prevención de los accidentes acuáticos, trabaja para que puedas disfrutar de tu tiempo de descanso y diversión con tranquilidad y seguridad, está para ayudar. Atiende sus indicaciones y consejos. No olvides que la seguridad es cosa de todos.

En España:

BANDERA ROJA SIGNIFICA: PROHIBIDO EL BAÑO.

BANDERA AMARILLA SIGNIFICA: BAÑO CON PRECAUCIÓN.

BANDERA VERDE SIGNIFICA: CONDICIONES APROPIADAS PARA EL BAÑO

4. RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES PARA LA PREVENCIÓN.

En los apartados anteriores queda suficientemente clara la relevancia de la prevención en las actividades relacionadas con el salvamento y socorrismo. Pero para conseguir que la prevención sea una realidad no basta con decirlo o teorizar, es preciso invertir en recursos humanos y materiales para la seguridad, dotando a las zonas de baño público y de actividades acuáticas de un adecuado servicio profesional.

Este servicio profesional de salvamento y socorrismo debe contar con recursos humanos y materiales suficientes en cantidad y calidad para asegurar la prevención de accidentes, la vigilancia de la zona de baño o actividad acuática y la intervención en caso de accidente o situación de emergencia. Debe ser un servicio en el que el objetivo prioritario es tener todo tan previsto y organizado que no se hace necesario rescatar, logrando el lema que dice que “*el mejor rescate es el que no es necesario realizar*”.

4.1. Recursos humanos.

En este servicio profesional de salvamento y socorrismo los recursos humanos mínimos son los guardavidas – socorristas. El número de guardavidas varía en función de las características de la zona de baño: extensión, configuración, peligrosidad, número de usuarios, tipo de actividades acuáticas, etc. Por supuesto, también es necesario plantear la organización y gestión de los recursos de seguridad, de una manera racional y acorde con las necesidades, por lo que también se precisa al coordinador del servicio o, en su caso, alguien que ejerza sus funciones.

Los recursos humanos en un servicio profesional de salvamento y socorrismo deben cumplir una serie de requisitos para ejercer bien su trabajo, que se pueden resumir en los siguientes:

- Estar en posesión de las certificaciones profesionales que exija la legislación vigente.
- Tener formación adecuada y actualizada.
- Contar con una preparación específica y permanente en la zona de baño (entrenamiento adecuado).
- Disponer de contrato laboral y seguro de responsabilidad civil.
- Ejercer un número adecuado de horas de trabajo y nunca más de las que marca la legislación laboral.
- Disfrutar de un descanso semanal adecuado y acorde con la legislación laboral.

4.2. Recursos materiales

En cuanto a los recursos materiales es necesario, en primer lugar, que se adapten perfectamente a la zona de baño en la que van a ser utilizados, con una cantidad adecuada y una disponibilidad siempre en función de las circunstancias específicas del espacio acuático. Estos recursos materiales se pueden clasificar teniendo en cuenta el objetivo para los que han sido diseñados, encontrándonos con los siguientes grupos:

a) Recursos materiales de prevención:

- Paneles informativos, que deben colocarse en todos los accesos, en la enfermería y en otras zonas de interés, facilitando siempre su consulta por los usuarios o alumnos (altura adecuada) y teniendo en cuenta los idiomas más frecuentes en las zonas de baño. Estos paneles informativos deben contener, como mínimo, la siguiente información:

- ▶ Mapa de la zona de baño (ubicando todo tipo de servicios).
- ▶ Horarios de las actividades acuáticas y del servicio de seguridad.
- ▶ Consejos para evitar ahogamientos y accidentes.
- ▶ Código de señales de seguridad (banderas u otros).
- ▶ Normas de seguridad e higiene.
- Balizamientos de la zona de baño y actividades acuáticas, con un sistema de separación claro y seguro.
- Señalización de las zonas de peligro o prohibidas, con carteles claros, sencillos y fáciles de ver.
- Megafonía informativa y de alarma, distribuida de forma proporcionada y eficaz, y que debe utilizarse únicamente para mensajes de prevención y casos de emergencia

b) Recursos materiales de vigilancia:

- Torres, sillas o puestos de vigilancia, con protección solar (si es necesario), fácil acceso al agua y utilizadas para sus funciones específicas.
- Equipamiento para los guardavidas - socorristas: sistema de comunicación (radiotransmisor, teléfono), silbato, prismáticos para vigilancia (si es necesario), vestimenta adecuada y de color llamativo (camiseta, bañador, gorra).

c) Recursos materiales de intervención:

- Aletas, que en piscinas pequeñas puede prescindirse de ellas, pero en todos los demás espacios acuáticos los guardavidas – socorristas deben contar con ellas.
- Material individual de rescate: Marpa o tubo de rescate. En espacios acuáticos con grandes distancias puede contarse también con la tabla de rescate.
- Material de rescate de equipo, que varía en función del espacio acuático y de las actividades que en él se realizan: tirantes de rescate o similar, embarcación a motor, moto acuática de salvamento.

d) Recursos materiales de primeros auxilios:

- Puesto de socorrismo, que debe reunir las siguientes características:
 - ▶ Identificado y que pueda localizarse con facilidad.
 - ▶ Indicado en el mapa de la zona de baño.
 - ▶ Ubicado en un lugar de fácil acceso.
 - ▶ Preparado en condiciones de higiene y limpieza acordes con un puesto de primera asistencia médica.
 - ▶ Provisto de zonas separadas (enfermería, almacén, vestuario), con mesa, sillas y cubo de basura (con pedal y bolsa).

- ▶ Equipado con electricidad, lavabo, Lavapiés, agua corriente (caliente y fría) y nevera.
- ▶ Dotado con teléfono (línea directa), sistema de comunicación entre socorristas y buzón de sugerencias para mejorar el servicio.
- Recursos de primeros auxilios:
 - ▶ Partes de accidentes y libro de memorias.
 - ▶ Dispensador de jabón.
 - ▶ Dispensador de papel.
 - ▶ Contenedor para residuos desechables peligrosos.
 - ▶ Camilla fija con funda desechable.
 - ▶ Camilla portátil plegable.
 - ▶ Camilla rígida para traslados con inmovilización (tablero espinal).
 - ▶ Collarines cervicales rígidos (adulto y pediátrico, multitallas).
 - ▶ Férulas.
 - ▶ Botiquín portátil (completo).
 - ▶ Aspirador y catéteres.
 - ▶ Equipo de oxigenoterapia.
 - ▶ Desfibrilador automático.
 - ▶ Instrumental para urgencias (tijeras, pinzas, guantes, etc.).
 - ▶ Medicamentos de urgencia médica.

e) Recursos materiales de planificación y de evacuación:

- Plan de actuación ante emergencias, que posea las siguientes características:
 - ▶ Es conocido por todos los miembros del servicio y otros trabajadores en el espacio acuático.
 - ▶ Se puede consultar con facilidad.
 - ▶ Incluye un organigrama claro y preciso.
 - ▶ Contempla los recursos que intervienen en las situaciones de emergencia o accidente.
 - ▶ Regula todas las alternativas posibles.
 - ▶ Tiene en cuenta la cadena de supervivencia y los protocolos actualizados de RCP.
 - ▶ Contiene un protocolo de evacuación parcial u total de la zona de baño.
 - ▶ Se realizan entrenamientos de ejecución del plan.
 - ▶ Se realizan simulacros que confirman la idoneidad del plan.
- Recursos de evacuación:
 - ▶ Acceso reservado e indicado claramente para ambulancia.

- ▶ Lugar de estacionamiento amplio e indicado para ambulancia.
- ▶ Fácil y directo acceso de ambulancia a la enfermería.
- ▶ Disponibilidad de ambulancia.
- ▶ Prevista una zona para el aterrizaje de helicóptero.

5. LOS PROBLEMAS EN MATERIA DE PREVENCIÓN.

A pesar de la claridad de todo lo anterior y de lo sencillo que es entender la necesidad, utilidad y rentabilidad de la prevención, es muy fácil comprobar que siguen existiendo los siguientes problemas, que son tan reales como frecuentes:

- Insuficiente o nula adecuación de los programas educativos en relación con la prevención.
- Insuficiente legislación al respecto.
- Insuficiente o nula información-formación de la población.
- Sensibilización insuficiente de los responsables de las zonas de baño público y, en general, de la población (salvo cuando han tenido desgracias personales cercanas).
- Estadística insuficiente o nula respecto a los accidentes acuáticos y ahogamientos, con lo que se dificulta el estudio de las causas y se limitan las medidas preventivas.
- Insuficiente o nula capacitación de los trabajadores relacionados con el servicio de salvamento y socorrismo.

Solucionar estos problemas traería con toda seguridad una mayor prevención y, como consecuencia, una disminución de accidentes acuáticos y ahogamientos. Pero, en este caso, como en otros muchos, las soluciones pasan por conseguir el esfuerzo de todos (políticos, educadores, periodistas, ciudadanos, guardavidas).

6. CONCLUSIONES.

En salvamento y socorrismo hay que incidir principalmente en la prevención de accidentes y para conseguirlo la vigilancia es la clave principal, puesto que permite detectar cuanto antes el accidente o situación de emergencia y facilitar su resolución.

El trabajo del guardavidas - socorrista está incluido en el campo de las emergencias, es un trabajo significativo y con una alta responsabilidad, ya que de él dependen, directa o indirectamente, vidas humanas. Por este motivo este profesional debería ser respetado y su autoridad debería ser reconocida.

Se deben rechazar y denunciar las situaciones en las que al guardavidas - socorrista se le exija algo más que su trabajo de prevención e intervención, ya que es incorrecto e injusto entender que este trabajo es insuficiente o escaso y para completarlo sea necesario añadir otras tareas de todo tipo y propias de otros trabajadores.

No puede ni debe entenderse como insuficiente y escasa la responsabilidad compartida en la prevención de accidentes, la responsabilidad directa en la vigilancia de la zona de baño y usuarios, y la responsabilidad única en la intervención inicial ante cualquier problema que suceda en el ámbito de su trabajo.

El guardavidas - socorrista debe estar centrado en estas responsabilidades al cien por cien, sin poder compartirlas con otras que puedan distraer su atención, impedir las acciones preventivas o retrasar la intervención.

De todas estas responsabilidades, sin duda alguna es la prevención de accidentes la más frecuente en el guardavidas - socorrista y, casi con toda seguridad, es la responsabilidad que más está contribuyendo a evitar muertes en el medio acuático, ya sea por ahogamiento directo o a causa de cualquier otro accidente o situación de emergencia.

7. BIBLIOGRAFÍA

Barcala, R. y col. (2008). *Educación Física. 4º ESO*. Madrid: Santillana Educación.

Del Castillo, M. (2004). *Actividades acuáticas en la primera infancia: programa de intervención y seguridad*. A Coruña: Xaniño Editorial.

Dirección General de Tráfico (2010). *Las principales cifras de la Siniestralidad Vial*. Madrid: DGT.

European Child Safety Alliance (2009). *Child safety report card 2009. Europe Summary for 24 countries*. Amsterdam. ECSA.

González, F.; Palacios, J.; Barcala, R. y Oleagordia, A. (2008). *Primeros auxilios y socorrismo acuático: prevención e intervención*. Madrid: Paraninfo.

Jarvis, M.A. (1967). *Natación utilitaria y Salvamento*. Barcelona: Sintés.

Moro, T. (2007). *Utopía*. Buenos Aires: Gradifco.

Navarro, F. (1978). *Pedagogía de la natación*. Valladolid: Miñón.

Palacios, J. (2012). "El trabajo real en el Socorrismo Acuático Profesional." 6º Congreso Nacional de Actividades Acuáticas y Socorrismo. Santiago del Teide (Tenerife), 3 a 6 de mayo de 2102.

Palacios, J. (2010). *Salvamento acuático: un estudio de la realidad del salvamento y socorrismo en las playas de Galicia con Bandera Azul - 1996/1997*. A Coruña: Universidade da Coruña.

Palacios, J. (2010). "Prevención de accidentes acuáticos y ahogamientos". *COMUNICACIONES TÉCNICAS: Publicación de la Escuela Nacional de Entrenadores de la Real Federación Española de Natación*, año 2010, 2, abril-junio, 37-58.

Palacios, J. (2009). Seguridad y socorrismo en programas acuáticos: educar y prevenir. En Guillén del Castillo, M. y Ariza, L. (Coords.). *Las Ciencias de la Actividad Física y del Deporte como fundamento para la práctica deportiva*. (capítulo 5, pp. 99-119). Córdoba. Servicio de Publicaciones de la Universidad de Córdoba.

Palacios, J. (2008). *Socorrismo acuático profesional: formación para la prevención y para la intervención ante accidentes en el medio acuático*. Santiago: Sadega.

- Palacios, J. (2008). Seguridad en programas acuáticos: pautas para evitar accidentes. En Moreno, J.A. y Marín, L.M. (Eds.). *Nuevas aportaciones a las actividades acuáticas*. (pp. 82-111). Murcia. UNIVEFD.
- Palacios, J. (2008). "Prevención de accidentes y ahogamientos: educación, información y recursos". *Emergencia 112*, 71, enero, 32-39.
- Palacios, J. (2004). "La validez legal de la formación en Salvamento Acuático Profesional." *PREVIR: Actividades Acuáticas y Salvamento Profesional*, 1. 8-11.
- Palacios, J. (2001). "Prevenir accidentes acuáticos y ahogamientos." *FEGUI: Revista de Salvamento Acuático y Primeros Auxilios*, 17. 28-30.
- Palacios, J. (2000). *Salvamento Acuático: teoría y recursos didácticos*. A Coruña: Xaniño Editorial.
- Palacios, J. (1999). *Salvamento Acuático*. Santiago: Edicións LEA.
- Palacios, J. (1999). "La seguridad en los cursos de natación." *AGUA Y GESTIÓN, SEAE-INFO: Revista especializada en actividades acuáticas y gestión de instalaciones deportivas*, 46. 12-16.
- Palacios, J. (1998). "La prevención en el salvamento acuático: recursos y consejos para evitar ahogamientos." *AGUA Y GESTIÓN, SEAE-INFO: Revista especializada en actividades acuáticas y gestión de instalaciones deportivas*, 41. 16-25.
- Palacios, J. (1996). *Salvamento Acuático: Formas, Recursos y Medios para la Prevención*. A Coruña: Federación Española de Salvamento y Socorrismo. Cuaderno Didáctico nº 2.
- Palacios, J. (1995). "El Salvamento Acuático como transmisor de valores humanos." *SEAE-INFO: Revista especializada en actividades acuáticas y gestión*, 30. 18-24.
- Palacios, J. at col. (2011). *VI Jornadas de Socorrismo basado en la evidencia científica y Soporte Vital Prehospitalario en el medio acuático. II Ciclo Internacional de Conferencias sobre Socorrismo Acuático*. A Coruña. Fundación Universidade da Coruña.
- Palacios, J.; at col. (2010). *V Jornadas de Socorrismo basado en la evidencia científica y Soporte Vital Prehospitalario en el medio acuático. I Ciclo Internacional de Conferencias sobre Socorrismo Acuático*. A Coruña. Fundación Universidade da Coruña.
- Palacios, J.; at col. (2009). *La coordinación de los Servicios de Socorrismo: IV Jornadas de Socorrismo basado en la evidencia científica y Soporte Vital Prehospitalario en el medio acuático*. A Coruña. Fundación Universidade da Coruña. ISBN: 978-84-692-5838-5.
- Palacios, J. at col. (2006). *Actividades Acuáticas y Socorrismo Profesional: 4º Congreso de Salvamento y Socorrismo*. A Coruña: Fundación IDISSA.
- Palacios, J. at col. (2004). *3er. Congreso de Salvamento y Socorrismo de Galicia*. A Coruña: Fundación IDISSA.
- Palacios, J.; Barcala, R.; Vales, C.; López, S. y Pérez, D. (2010). *Formación y didáctica en Socorrismo Acuático Profesional*. A Coruña: Fundación Universidade da Coruña.
- Palacios, J. y Castillo, M. (coord.) (2011). *Actividades Acuáticas Saludables*. A Coruña: Fundación Universidade da Coruña.

Palacios, J.; Iglesias, O.; Zanfaño, J.; Angueira, G. y Parada, E. (1998). *Salvamento Acuático, Salvamento Deportivo y Psicología*. A Coruña: Xaniño Editorial.

Palacios, J. y Zanfaño, J. (1996). *Salvamento Acuático: Formas, Recursos y Medios para la Prevención*. A Coruña: Federación Española de Salvamento y Socorrismo.

Royal Life Saving Society UK (1994). *Beach Lifeguarding*. Mountbatten House, Studley, Warwickshire (U.K.): Royal Life Saving Society UK.

Royal Life Saving Society UK (1990): *Lifesaving*. Mountbatten House, Studley, Warwickshire (U.K.): Royal Life Saving Society UK.

Royal Life Saving Society UK (1989): *Pool Lifeguarding*. Mountbatten House, Studley, Warwickshire (U.K.): Royal Life Saving Society UK.

Royal Society for the Prevention of Accidents (1993). *Safety on British Beaches. Operational Guidelines*. Birmingham (U.K.): Royal Society for the Prevention of Accidents.

Surf Life Saving Association of Australia (1988). *The Surf Life Saving Coaching Manual*. Brighton-le-Sands (Australia): Surf Life Saving Association of Australia.

Tyson, K. (1990). "Developments and Future Trends In Lifeguarding". *Journal of Physical Education Recreation and Dance*, may-june. 40.

United States Lifesaving Association (1981). *Lifesaving and Marine Safety*. Piscataway (NJ - EEUU): New Century Publishers, Inc.

World Health Organization (2008). *World report on child injury prevention*. Ginebra: WHO.

Páginas web consultadas:

<http://blogs.lavozdeg Galicia.es/socorrismo>

Blog Vigías alojado en La Voz de Galicia, dedicado a las actividades acuáticas y el socorrismo, realizado por Palacios, J.; Vales, C. y De Los Bueis, J.

<http://www.educacion.gob.es/educa/incual/ice CualCatalogo AFD.html>

Página web del Instituto Nacional de las Cualificaciones del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, en la que se informa del Sistema Nacional de Cualificaciones y Formación Profesional.

<http://www.dgt.es/portal/es/seguridad vial/estadistica/>

Página web de la Dirección General de Tráfico del Ministerio del Interior, en la que se informa de la Seguridad Vial, estadísticas, informes y planes.

"Creo que la vida de un hombre es superior a todas las riquezas que pueda proporcionar la fortuna".

"Es propio del sabio prevenir el mal, más que emplear remedios para curarlo."
(Tomás Moro: *Utopía*. 1516)

Fecha de recepción: 16/9/2012
Fecha de aceptación: 14/11/2012