

Condiciones ideales para la prevención de accidentes en piscinas

El trabajo que se presenta a continuación surge del desarrollo del tema de la prevención en la asignatura Aplicación Deportiva Específica en Salvamento Acuático del INEF de Galicia. Después de varias sesiones teóricas, en las que el profesor de esta asignatura aportó la explicación de los contenidos del tema "la prevención en Salvamento Acuático", los alumnos de la asignatura debatieron sobre el mismo, centrándose en las condiciones que deberían cumplir playas y piscinas. En una primera sesión se trabajó en pequeños grupos y en otras dos sesiones más hubo una puesta en común, en la que con la dirección del profesor, se llegó a un consenso sobre las condiciones ideales que deberían cumplir en materia de prevención todas las piscinas y playas con baño público.

En este artículo se presenta la primera parte, referida a las piscinas y en el próximo número de la revista se desarrollará la segunda parte, referida a las playas. En ambos casos, para la propuesta de las condiciones ideales, se ha utilizado el mismo esquema: en primer lugar se hace referencia a los recursos humanos (número, condiciones y organización), en segundo lugar a los recursos materiales (de prevención, de vigilancia, de intervención y de primeros auxilios) y en tercer lugar al plan de salvamento y socorrismo y los recursos de evacuación.

El dibujo tiene como objetivo servir de guía para la comprensión de las condiciones que se proponen y sus números hacen referencia a cada uno de los puntos desarrollados en el texto.

CONDICIONES IDEALES EN PISCINAS

Las condiciones ideales se han establecido para una piscina tipo de 50 m x 22 m y de profundidad variable (uniforme o desigual) hasta un máximo de 2,20 m.

RECURSOS HUMANOS

3 Técnicos en Salvamento Acuático (1)

Condiciones:

- Formación adecuada y actualizada.
- Titulación vigente.
- Preparación específica y permanente.
- Regulación laboral mediante contrato.
- Seguro de responsabilidad civil.
- Número máximo de horas de trabajo al día: 7.
- Descanso mínimo semanal: 1,5 días.

Estos técnicos han de permanecer de forma continuada en la piscina, por lo que deberá tenerse en cuenta la necesidad de cubrir los descansos diarios y de fines de semana con un cuarto técnico.

La ubicación ideal de los técnicos será la siguiente: uno vigilando desde la silla elevada, otro alrededor de la piscina y el

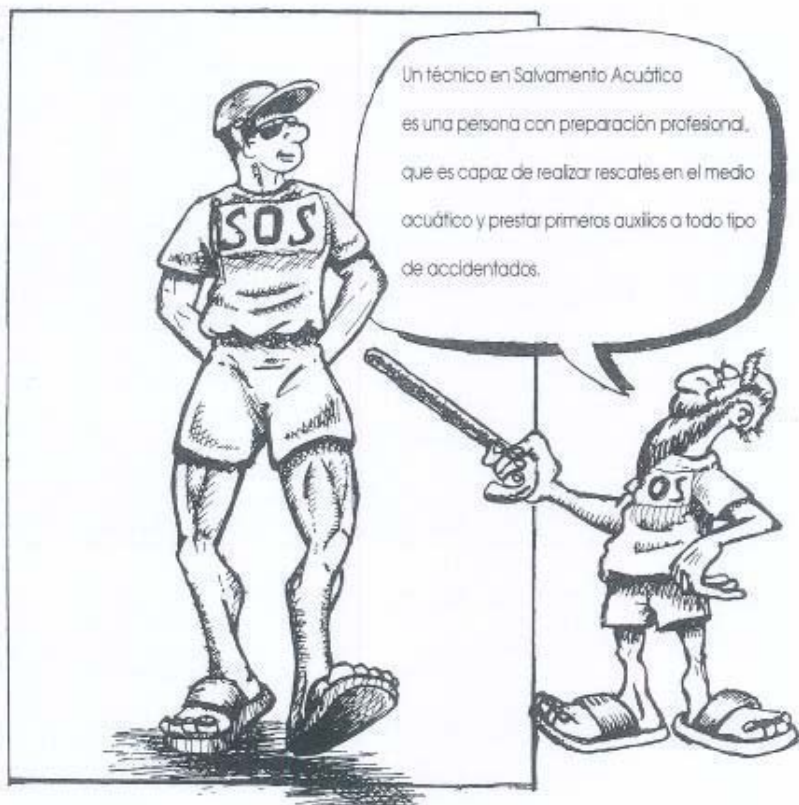
tercero fuera del vallado, vigilando las actividades recreativas fuera del agua y pendiente de sus compañeros. Se establecerá una rotación entre los técnicos, de forma que sus niveles de atención no disminuyan con el cansancio o la monotonía.

Autores: Profesor y alumnos de la asignatura de Aplicación Deportiva Específica en Salvamento Acuático del INEF de Galicia

Profesor: José Palacios Aguilar

Alumnos: Arturo Abalde, Juan C. Alonso, Miguel A. Andújar, Natalia Balseiro, Xabier Bouza, Carlos Carrodeguas, José V. Cimadevilla, Pablo del Río, José A.

Un técnico en Salvamento Acuático es una persona con preparación profesional, que es capaz de realizar rescates en el medio acuático y prestar primeros auxilios a todo tipo de accidentados.



1 Responsable del Puesto de Primeros Auxilios (2)

Condiciones:

- Formación adecuada y actualizada.
- Titulación vigente. Lo ideal sería con-

del Río, Concepción Díaz, Antonio Domínguez, Sara Fernández, Raúl Fraguela, José M. García, Eugenio Leira, Salvador López, Ana Isabel López, Juan A. López, Andrés Lorenzo, Laura Mosquera, Roberto Pedrouzo, Sonia Pena, Antonio Ramos, José A. Rodríguez, José R. Rodríguez, Juan A. Suárez, Lara Varela, Alicia Vicente, Helena Vila, Jorge Villamil, Benilde Villar y Julio Zanfaño.

Dibujos: Raúl Fraguela Vale y Julio Zanfaño

tar con un Licenciado en Medicina o un Diplomado Universitario en Enfermería y, en cualquier caso, como mínimo con un Técnico en Primeros Auxilios.

- Preparación específica y permanente.
- Regulación laboral mediante contrato.
- Seguro de responsabilidad civil.
- Número máximo de horas de trabajo al día: 7.
- Descanso mínimo semanal: 1,5 días.

Este responsable ha de permanecer de forma continuada en el Puesto de Primeros Auxilios, por lo que deberán tenerse en cuenta los descansos diarios y de fines de semana.

RECURSOS MATERIALES

De prevención

Paneles informativos, que incluyan la siguiente información:

- Mapa de la instalación
- Horarios
- Consejos para evitar ahogamientos y accidentes
- Normas de higiene
- Normas de régimen interno de la instalación

La ubicación ideal de los paneles informativos será la siguiente: en la entrada de la piscina, en las entradas a los vestuarios, en la zona de juegos y en la zona verde.

Los mensajes emitidos en la información serán sencillos y, a ser posible, utilizando ilustraciones para su mejor comprensión.

Balizamientos en la zona de baño (4)

Tipos de balizamientos:

- Balizamiento de acceso, con un vallado que delimite la zona de baño, de tal forma que existan cuatro accesos para los usuarios, en los que se encuentre un dispositivo que permita la ducha obligatoria antes de acceder al agua.
- Balizamiento externo al agua de la zona de poyetes de salida y cartel que prohíba su utilización.
- Balizamiento dentro del agua de la zona de poyetes de salida, con una corchera a un metro de la pared para evitar que los usuarios se suban a los poyetes desde el agua.

En el vallado que delimita la zona de baño es imprescindible una o varias puertas abatibles desde el interior, para casos de traslados urgentes y para facilitar el acceso a los minusválidos.

Megafonía informativa y de alarma (5)

La megafonía debe distribuirse de forma proporcionada y eficaz por la instala-

ción y debe ser utilizada para mensajes de prevención, avisos urgentes y casos de emergencia.

Teléfono público (6), en uno o varios puntos de la instalación.

Papeletas (7), estas deberán ser distribuidas de forma proporcionada y eficaz por toda la instalación, con lo que se intenta evitar que por el suelo se encuentren materiales que puedan producir heridas.

De vigilancia

Silla elevada de vigilancia (8), que deberá estar dotada con el siguiente material:



- Sombrilla para la protección solar del técnico.
- Radiotransmisor para comunicar con el Puesto de Primeros Auxilios.

La silla se ubicará en uno de los vértices del vaso, en la zona considerada más peligrosa y desde la que se acceda fácilmente al agua.

Equipamiento de los técnicos para ejercer la vigilancia (9)

- Visera
- Gafas de sol
- Camiseta
- Bañador

- Chancretas con sujeción en tobillo
- Silbato

El equipamiento de los técnicos tiene la función principal de permitir su identificación, por lo que no se quitará, tapaná o sustituirá por otro diferente al utilizado habitualmente y que los usuarios ya conocen.

Es de gran interés que los técnicos establezcan un código de señales con los pitidos del silbato, de forma que identifiquen fácilmente cuándo se trata de una emergencia y cuándo es una llamada de atención a los usuarios.

De intervención

Material de rescate (10)

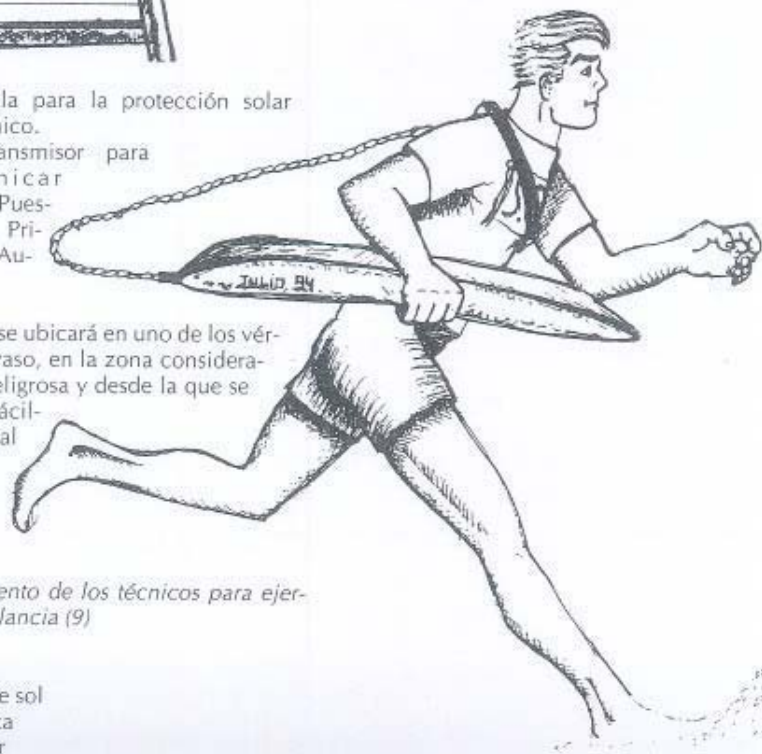
- 1 percha o alargadera
- 1 flopi o brazo de rescate
- 1 gafas de buceo
- 6 aros salvavidas, preferentemente blandos para evitar las consecuencias de golpes imprevistos

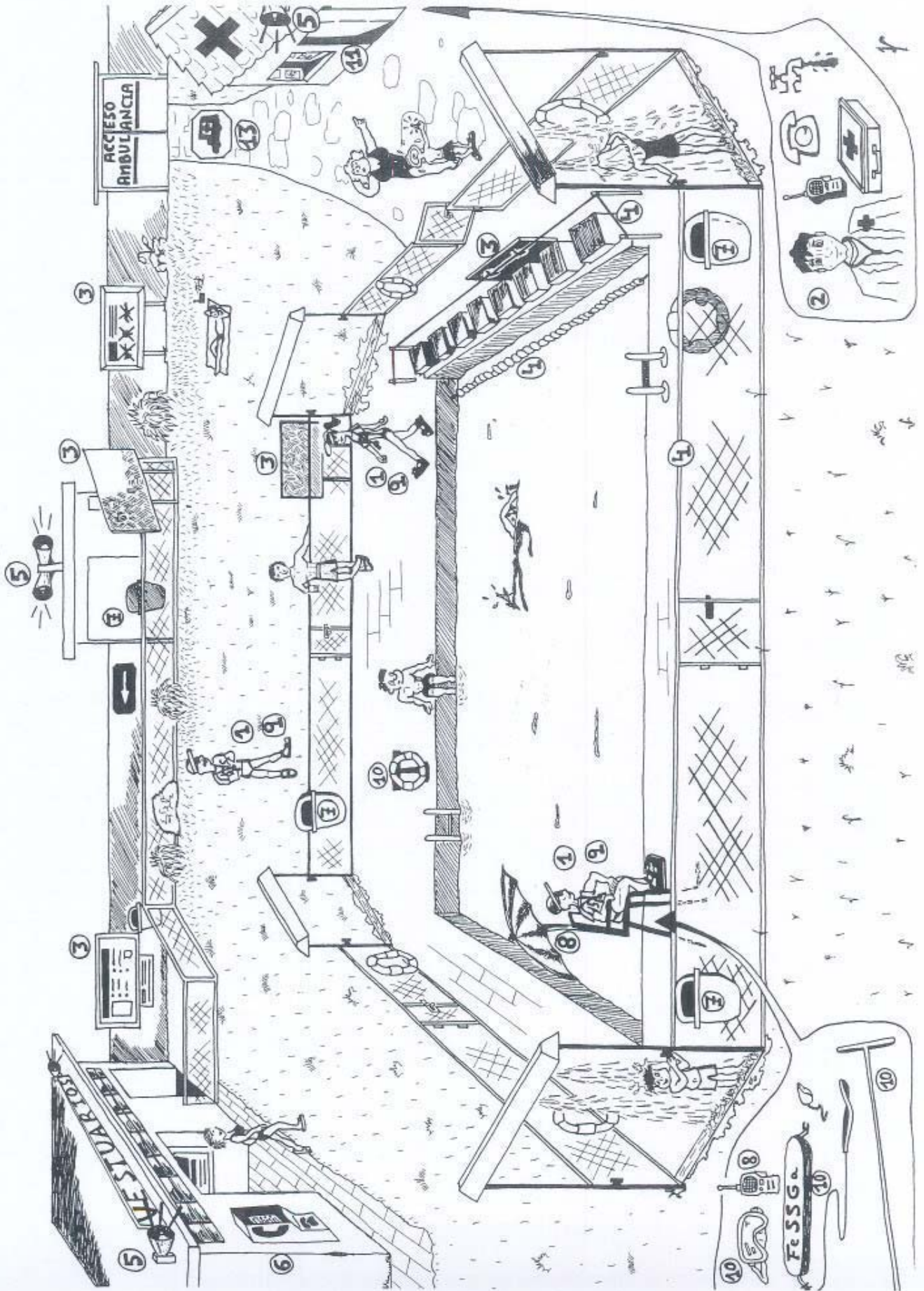
Los aros salvavidas se distribuirán de forma proporcionada y eficaz por el interior del vallado (esquinas y escaleras), con un sistema que permita cogerlos fácilmente.

De Primeros Auxilios

Puesto de Primeros Auxilios (11)

- Puesto fácilmente identificable
- Radiotransmisor para comunicar con los Técnicos en Salvamento Acuático





- Teléfono con línea directa al exterior
- Listado de teléfonos de urgencia
- Agua corriente
- Camilla normal
- Camilla rígida para traslados con inmovilización
- Collarín cervical
- Ambú
- Equipo de oxigenoterapia
- Sonda de aspiración
- Férulas
- Medicamentos de urgencia médica (tipo y número en función de la titulación del responsable del Puesto de Primeros Auxilios)
- Partes de accidentes y libro de memoria de intervenciones

El Puesto de Primeros Auxilios se indicará con claridad en el mapa de la instalación y se encontrará en una zona de fácil acceso.

PLAN DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO Y RECURSOS DE EVACUACIÓN

Plan de Salvamento y Socorrismo (12)

Debe contemplar todos los recursos humanos y materiales que intervienen cuando sucede un accidente, fijando un organigrama claro y preciso y todas las alternativas posibles.

Debe tener en cuenta la secuencia de actuación completa, desde que sucede algún accidente hasta que se resuelve definitivamente, en la propia instalación o con traslado a un centro hospitalario.

Debe ser conocido por todos los empleados de la instalación.

Es necesaria la realización de pruebas que, por un lado, confirmen la idoneidad del plan y, por otro lado, entrenen a todos los que participan en el mismo.

Vía de acceso y evacuación (13)

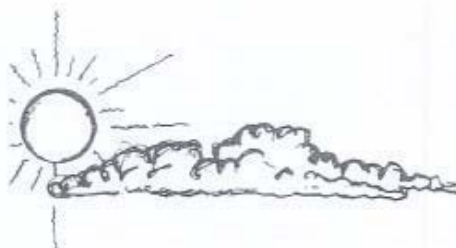
La instalación debe contar con un acceso reservado e indicado con claridad para la ambulancia, con comunicación directa con el Puesto de Primeros Auxilios, para facilitar las evacuaciones urgentes.

Este acceso deberá estar permanentemente libre de obstáculos o vehículos.

Sería ideal poder tener prevista una zona para el aterrizaje de helicóptero, como forma de reducir aún más el tiempo de evacuación y contar con la presencia permanente de una ambulancia.

BIBLIOGRAFÍA

ESCUELA ESPAÑOLA DE SALVAMENTO Y SOCORRISMO (1995): "Curso de Técnico en Salvamento Acuático Especialista de salvamento en playas". A Coruña: EESS.



Algunos rescates no acaban con los primeros auxilios. Al accidentado hay que trasladarle rápidamente al hospital.



PALACIOS, J. (1997): "Salvamento y Socorrismo en Playas con Bandera Azul". FITUR'97: PRIMER ENCUENTRO CON LAS COMUNIDADES AUTÓNOMAS Y MUNICIPIOS Y PUERTOS CON BANDERA AZUL, organizado por la Asociación de Educación Ambiental y del Consumidor (ADEAC). Recinto Ferial "Juan Carlos I" (Madrid), 31 de Enero de 1997.

PALACIOS, J. (1996): "Playas de Bandera Azul y Salvamento Acuático". SEMINARIO DE ACTUALIZACIÓN TÉCNICO-DEPORTIVA EN SALVAMENTO ACUÁTICO, organizado por la Federación Española de Salvamento y Socorrismo. INEF de Madrid (Madrid), 6 a 8 de Diciembre de 1996.

PALACIOS, J. (1996): "Salvamento Acuático: formas, recursos y medios para la prevención". II JORNADAS TÉCNICAS DE NATACIÓN Y SALVAMENTO, organizadas por la Federación Gallega de Natación y la Asociación Gallega de Técnicos en Actividades Acuáticas. Santiago de Compostela, 2 de Junio de 1996.

PALACIOS, J. (1996): *Prevención: Consejos para evitar ahogamientos*. A Coruña: Centro Galego de Documenta-

ción e Edicións Deportivas. Material audiovisual.

PALACIOS, J. y ZANFAÑO, J. (1996): "Consejos para evitar ahogamientos". CARTEL DIVULGATIVO de la Agrupación Deportiva INEF-Galicia. A Coruña: Agrupación Deportiva INEF-Galicia.

PALACIOS, J. y ZANFAÑO, J. (1996): *Salvamento Acuático: Formas, Recursos y Medios para la Prevención*. CUADERNO DIDÁCTICO Nº 2 de la Escuela Española de Salvamento y Socorrismo. A Coruña: Federación Española de Salvamento y Socorrismo.

PALACIOS, J. y COL. (1996): "Documentación de la Aplicación Deportiva Específica en SALVAMENTO ACUÁTICO - Curso 1995/96", INEF de Galicia. Tres tomos. Sin publicar.

PALACIOS, J.; CALVO, J. y ZANFAÑO, J. (1995): "El mundo del salvamento acuático". SEAE-INFO: Revista especializada en actividades acuáticas y gestión. Nº 31, Julio-Septiembre de 1995. Pgs. 19-25.

PALACIOS, J. y COL. (1995): *Salvamento Acuático y Primeros Auxilios*. Madrid: Federación Española de Salvamento y Socorrismo. 2ª reimpresión.