

José Arturo Abrales Valeiras

Salvamento acuático

GUÍA DEL ALUMNO



MONOGRAFÍAS DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN ANTONIO

SALVAMENTO ACUÁTICO. GUÍA DEL ALUMNO

- © Textos: Dr. José Arturo Abraldes Valeiras
- © Ilustraciones: Julio Zanfaño Ongil
- © Fotografías: Dr. José Arturo Abraldes Valeiras
- © Fundación Universitaria San Antonio

1ª edición: Murcia, 2007

D.L.: MU-1.746-2007

I.S.B.N.: 84-96353-69-9

Edición realizada para la Universidad Católica San Antonio
por *QUADERNA EDITORIAL*
Telf. 968 343 050 - quaderna@quaderna.es

Impreso en España. Todos los derechos reservados.
Prohibida la reproducción total o parcial sin permiso
expreso y por escrito de los titulares del Copyright.

Índice de contenidos

Introducción	9
1. Historia	15
2. Justificación del salvamento acuático	27
3. Principios del salvamento acuático	41
3.1. Prevención	45
3.2. Vigilancia	69
3.3. Control	71
3.4. Presteza.....	73
3.5. Diagnóstico y actuación	75
4. El socorrista acuático	79
4.1. Definición de socorrista acuático	91
4.2. Características del socorrista acuático	92
4.3. Principios generales del socorrista	97
4.4. Actuación del socorrista en un rescate	103
4.5. Otros aspectos propios de un buen socorrista.....	109
5. Secuencia de actuación	119
5.1. Percepción del problema	124
5.2. Análisis de la situación	126
5.3. Toma de decisión.....	127
5.4. Ejecución de las acciones elegidas.....	128
5.5. Evaluación final del salvamento	131

6. Entradas al agua	139
6.1. Sin material.....	147
6.2. Con material auxiliar.....	150
6.3. Con material de salvamento.....	154
7. La flotación	159
7.1. Flotación estática.....	164
7.2. Flotación dinámica.....	168
7.3. Flotación indirecta.....	170
8. Técnicas de nado adaptadas	175
8.1. Nado con la cabeza fuera del agua.....	180
8.2. Nado de braza dorsal y/o lateral.....	181
8.3. Nado adaptado con aletas.....	182
9. Buceo	185
9.1. Buceo sin material.....	189
9.2. Buceo con material sencillo.....	190
9.3. Principios del buceo.....	194
9.4. Características del buceo.....	196
9.5. Comportamiento en el buceo.....	201
10. Técnicas de control y zafaduras	207
10.1. Control del rescate.....	211
10.2. Zafaduras.....	214
11. Técnicas de remolque	221
11.1. Remolque con doble agarre.....	227
11.2. Remolque con un brazo libre.....	229
11.3. Remolque con control total.....	232
11.4. Remolque con escaso control.....	236
11.5. Otras técnicas de remolque.....	237
12. Técnicas de rescate con material	241
12.1. Aro salvavidas.....	246
12.2. Flopi o brazo de rescate.....	252
12.3. Boya torpedo.....	257
12.4. Tabla de salvamento.....	260
12.5. Tirantes de rescate.....	264
12.6. Embarcación.....	265

12.7. Paipo	266
12.8. Balón salvavidas.....	267
12.9. Piragua.....	268
13. Rescate de accidentados de columna	273
13.1. Técnica del torno.....	279
13.2. Técnica J. Pratg.....	284
14. Respiración artificial en el agua	289
14.1. Respiración artificial en el agua sin material.....	294
14.2. Respiración artificial en el agua con material.....	295
14.3. Respiración artificial debajo del agua	296
15. Extracción de accidentados	301
15.1. Extracción en piscina	305
15.2. Extracción en playa	309
16. Bibliografía de referencia	315

El manual que tienes en tus manos pretende mostrar de forma gráfica y accesible los fundamentos básicos del salvamento acuático: dar a conocer las cuestiones de seguridad en las zonas de baño y deporte acuático, los recursos humanos necesarios para que esa seguridad sea posible, los materiales y las técnicas de rescate y las formas precisas de actuar ante accidentes graves.

Con este libro se intenta que la labor del socorrista sea eficaz y segura en todo momento. La didáctica que contiene va encaminada no sólo a inculcar unos contenidos y unas técnicas concretas, sino también unas prácticas y entrenamientos de esas técnicas para perfeccionar las labores de salvamento. Es por ello que este manual resulta altamente aconsejable para todo profesional de la actividad física y el deporte, en especial si su trabajo está relacionado con algún deporte acuático.



UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN ANTONIO

ISBN 84-96353-69-9



9 788496 353695