

**>>> MANUAL,
PREVENCIÓN DE ACCIDENTES
EN INSTALACIONES ACUÁTICAS
(MFO270_2)**

MANUAL

Prevención de accidentes en instalaciones acuáticas (MF0270_2)

40 HORAS DE FORMACIÓN

PRESENTACIÓN DEL MANUAL

La cualificación profesional es el “conjunto de competencias con significación en el empleo que pueden ser adquiridas mediante formación modular u otros tipos de formación, así como a través de la experiencia laboral” (Ley 5/2002 de las Cualificaciones y de la Formación Profesional).

Cada cualificación se organiza en unidades de competencia, siendo éstas el agregado mínimo de competencias profesionales susceptibles de reconocimiento y acreditación parcial.

Así mismo, cada unidad de competencia lleva asociado un módulo formativo donde se describe y desarrolla la formación necesaria para adquirir una competencia.

Siguiendo esta secuencia, este manual “Prevención de accidentes en instalaciones acuáticas”, está basado en los contenidos del módulo formativo MF0270_2, asociado a la siguiente Unidad de Competencia: “UC0270_2 Prevenir accidentes o situaciones de emergencia en instalaciones acuáticas, velando por la seguridad de los usuarios”, según el RD 711/2011 y RD 611/2013.

CERTIFICADO DE PROFESIONALIDAD: SOCORRISMO EN INSTALACIONES ACUÁTICAS

- Familia profesional: Actividades Físicas y Deportivas
- Nivel: 2
- Código: AFDP0109

MÓDULO FORMATIVO: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN INSTALACIONES ACUÁTICAS

- Nivel: 2
- Código: MF0270_2
- UC0270_2 Prevenir accidentes o situaciones de emergencia en instalaciones acuáticas, velando por la seguridad de los usuarios
- Horas: 40

ÍNDICE

MF0270_2: PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN INSTALACIONES ACUÁTICAS

TEMA 1. SOCORRISMO ACUÁTICO BÁSICO	13
- Fundamentos	
- El perfil profesional del socorrista	
- El equipamiento y lugar de trabajo	
LO QUE HEMOS APRENDIDO	35
TEMA 2. LEGISLACIÓN ESPECÍFICA Y RELACIONADA CON EL SOCORRISMO EN INSTALACIONES ACUÁTICAS	37
- Leyes y normativas	
- Barreras arquitectónicas	
LO QUE HEMOS APRENDIDO	58
TEMA 3. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y RIESGOS LABORALES EN EL SOCORRISMO DE INSTALACIONES ACUÁTICAS	59
- Accidentes en el medio acuático	
- La vigilancia	
- Riesgos laborales	
- Protocolos de actuación y planes de emergencia	
LO QUE HEMOS APRENDIDO	71

TEMA 4. COMUNICACIÓN APLICADA A LA PREVENCIÓN DE RIESGOS 73

- Habilidades sociales del socorrista
- Técnicas de comunicación
- Fundamentos de psicología y sociología aplicados

LO QUE HEMOS APRENDIDO 91

TEMA 5. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DEL SOCORRISTA 93

- El entrenamiento en el medio acuático
- Principios generales del entrenamiento
- Capacidades físicas (condicionales y coordinativas)
- Medios, métodos y control del entrenamiento de las capacidades físicas en el Salvamento y Socorrismo
- Entrenamiento específico de los sistemas de traslado en salvamento acuático
- Métodos, medios y control/evaluación
- Principios básicos de la programación de la condición física general y específica del socorrista

LO QUE HEMOS APRENDIDO 107

GLOSARIO 109

SOLUCIONES ACTIVIDADES 111

BIBLIOGRAFÍA..... 117

MF0270_2: Prevención de accidentes en instalaciones acuáticas

TEMA 1. Socorrismo acuático básico

TEMA 2. Legislación específica y relacionada con el socorrismo en instalaciones acuáticas

TEMA 3. Prevención de accidentes y riesgos laborales en el socorrismo de instalaciones acuáticas

TEMA 4. Comunicación aplicada a la prevención de riesgos

TEMA 5. Acondicionamiento físico del socorrista

OBJETIVOS

- Analizar los centros acuáticos para detectar las posibles deficiencias que puedan causar accidentes y las posibles barreras arquitectónicas para garantizar el acceso y circulación a todos los usuarios
- Identificar y mantener los medios materiales necesarios para el socorrismo acuático
- Elaborar los protocolos de actuación en la prevención e intervención, diseñando el entrenamiento de los mismos
- Identificar las medidas que debe adoptar el socorrista para la auto-protección previniendo riesgos laborales y tomando conciencia de su importancia
- Aplicar eficazmente diferentes técnicas de comunicación y habilidades sociales adecuadas a distintos usuarios y situaciones del servicio, velando por garantizar un clima adecuado de convivencia y seguridad





-
- Seleccionar la información que un centro acuático debe dar a sus usuarios para mejorar la seguridad de sus actividades
 - Concienciar sobre las conductas que deben tener los usuarios respecto a los espacios y elementos naturales de la instalación
 - Desarrollar un programa básico de mantenimiento técnico y de la condición física del socorrista en el agua
 - Aplicar las técnicas y protocolos de vigilancia y control en las áreas designadas de un centro acuático

Socorrismo acuático básico

- Fundamentos
- El perfil profesional del socorrista
- El equipamiento y lugar de trabajo

OBJETIVOS:

- Identificar y mantener los medios materiales necesarios para el socorrismo acuático.
- Conocer los aspectos básicos del socorrismo acuático como actividad profesional.
- Conocer el perfil profesional del socorrista acuático.

1. FUNDAMENTOS

El origen del socorrismo se remonta hasta hace miles de años, surgiendo como necesidad a la hora de salvar a personas dentro del medio acuático. El salvamento ha ido evolucionando a lo largo de los años hasta llegar a nuestros días, donde se ha convertido en una actividad profesional, desarrollando una serie de técnicas, materiales y protocolos estandarizados.

1.1 Historia

El socorrismo acuático tiene su origen en el impulso que tienen las personas en ayudar a un semejante que corre peligro en el medio acuático, por lo que se remonta a los primeros hombres. No obstante, la figura del socorrista como persona encargada específicamente de la seguridad de los bañistas es más reciente.

En el Imperio Romano se crearon las primeras piscinas y los primeros “socorristas”, se han encontrado restos de piscinas de hasta 90x30 metros en la que se estima que acudían unos 3000 bañistas. En el año 63 a.C. el emperador Augusto creó un grupo específico de “salvadores”.

En China hace 2000 años existía la figura del socorrista de ríos para socorrer a personas que se encontraban en peligro cuando se bañaban en la ribera.

En 1696 el francés Thevenot escribió el tratado acerca de la natación “El arte de la natación” en el que se reflejaba la importancia de saber nadar con la perfección suficiente por si algún día necesitaba salvarse.

En 1708 se crea en China la “Chinkiang Association for the Saving of Life”. Estableció torres de salvamento y varios materiales para socorrer a marineros en peligro.

En 1767 nace en Ámsterdam la “Maatschappij tot Redding van Drenkelingen” para salvar a víctimas de ahogamientos en los canales de la ciudad. Cuatro años después de su fundación fueron salvadas 150 personas siguiendo sus recomendaciones.

En 1807 se publica uno de los primeros manuales de socorrismo para ahogados en río o en mar. Dicho manual aconsejaba ante un ahogado: “rasgar las vestiduras del accidentado y enjugar o secar su cuerpo con franelas. Tenderlo cerca del fuego e introducir aire caliente por su boca mediante cánula. Al mismo tiempo hay que introducir humo de tabaco por su ano mediante una máquina de fumigar o fuelle, y en caso de que no se dispusiera de tal artilugio, se utilizarían un par de pipas de fumar. Hecho esto, se darán al ahogado gotas de agua de toronjil y se aplicarán a las plantas de los pies ladrillos calientes al tiempo que con una pluma de ave se le estimulará en interior de la boca”. Este fragmento es una muestra de cómo van evolucionando los primeros auxilios. Actualmente no se concibe que una persona aplique protocolos antiguos.

En 1870 más de 200 personas perdieron su vida en Great Lakes. Los naufragios eran comunes en toda la costa atlántica. En 1871 se fundó la U.S.L.S.S. Crearon estaciones salvavidas a lo largo de toda la costa dotadas de embarcaciones para rescatar a náufragos. En apenas 45 años esta asociación rescató a más de 178 000 personas.

En 1897 se fabrica el primer flotador de rescate por el capitán Harry Sheffield.

En 1915 la U.S.L.S.S. se unió al “Revenue Cutter Service” y formaron la “Coast Guard” moderna. Adaptaron los barcos de la U.S.L.S.S. para que se pudieran utilizar también en el rescate de bañistas.

En 1906 empezaron a aparecer los socorristas en Long Beach, los cuales fueron apodados como los “Beach Tag Men” (hombres de etiqueta de la playa) por su indumentaria. Las técnicas de remolque todavía eran muy rudimentarias, por ejemplo, utilizaban el agarre por la cabeza y el pelo.

En 1910 se crea la Federación Internacional de Salvamento Acuático. Los países que la fundaron fueron: Bélgica, Francia, Dinamarca, Gran Bretaña, Suiza, Luxemburgo y Túnez.

En 1923 se utilizan por primera vez torres de salvamento portátiles en las playas de Long Beach.

En 1925 el jefe de servicio de los vigilantes de la playa de Los Ángeles, Myron Cox, empieza a hablar de la prevención como labor principal del socorrista.

En 1930 se utilizan por primera vez las latas de rescate y se pone en funcionamiento el primer sistema de comunicación específico entre socorristas.

En 1935 Pete Peterson, del servicio de salvamento de Santa Mónica, California, inventa el primer tubo de rescate tras la necesidad de un dispositivo que se pudiera enroscar alrededor de la víctima. A este material se le conoce también con el nombre de Brazo de Rescate, Floppy o Tubo de Peterson.

En 1949 se fabrica el primer maniquí de salvamento.

En 1961 se crea la Federación Española de Salvamento.

En 1971 se crea en Cronulla, Australia, la W.L.S. (World Life Saving). Los países integrantes fueron Australia, Gran Bretaña, Nueva Zelanda, Estados Unidos y Sudáfrica.

En 1994 se unifican la W.L.S. y la Federación Internacional de Salvamento y se crea la I.L.S. (Internacional Life Saving).

1.2 Datos estadísticos de interés

Algunos datos que reflejan la importancia de contar con profesionales del socorrismo acuático son los siguientes:

Al año mueren aproximadamente 388.000 personas por causas relacionadas con el medio acuático.

- La tercera causa de muerte por traumatismo no intencional en el mundo se producen en instalaciones acuáticas, playas, embalses...



Los accidentes en piscinas son muy frecuentes. Se debe desterrar la idea de que "aquí nunca pasa nada".

TOME NOTA

En 2002 se empieza a regular en la Comunidad de Madrid el trabajo del socorrista, estableciéndose en el año 2004 la obligatoriedad de figurar en un registro sanitario para poder ejercer la profesión. Dicha normativa fue actualizada en 2006 por la Orden 1319/2006 de 27 de junio.

- El 80% de los ahogados son hombres.

En España:

- 1000 muertes al año por ahogamiento, de las cuales unas 300 ocurren en playas.
- Cada año mueren entre 70-150 niños por ahogamientos (el 86% en instalaciones privadas).

1.3 Tipos

El socorrista acuático puede desempeñar su labor en playas, embalses, ríos, parques acuáticos y en piscinas. Un profesional del socorrismo debe conocer el lugar donde va a desempeñar su trabajo y como hemos visto anteriormente analizar las posibilidades de peligro inherentes a la instalación o lugar de baño.

El socorrista tiene que mantener una actitud activa durante toda su jornada, siendo su foco de atención la prevención de accidentes. El mejor socorrista es el que no tiene que salvar o socorrer porque ha tomado todas las medidas que están en su mano para evitar que se produzca algún accidente.

El lugar donde se desempeñe el servicio de socorrismo acuático va a condicionar la labor preventiva en función de las características del entorno. El socorrista debe conocerlas para tomar las medidas necesarias.

LUGAR	CONDICIONANTES
COSTAS	Número ilimitado de usuarios Ausencia de normativa o desconocimiento Olas, mareas, resacas, corrientes... Visibilidad Distancias
AGUAS INTERIORES (Ríos, lagos, pantanos)	Condiciones y medios materiales/humanos escasos Márgenes de los ríos, giros en el curso del río, fondos, corrientes, remolinos, temperatura
PARQUES ACUÁTICOS	Muchos usuarios Mayores riesgos por las atracciones Mayor número de imprudencias y con consecuencias más graves
PISCINAS	Distancias relativamente cortas Disponibilidad de materiales de rescate Facilidad para encontrar ayuda Normativa reguladora para su utilización

De forma paralela al salvamento acuático profesional existe otra vertiente que es el salvamento deportivo. Se trata de un deporte, en el que los participantes compiten en una serie de pruebas en piscina y/o aguas abiertas, utilizando diferentes técnicas de salvamento.



Maniquí salvamento acuático

Según la normativa de la Real Federación Española de Salvamento y Socorrismo de octubre de 2014 las pruebas para la categoría "absoluto" son:

PRUEBAS EN PISCINA	PRUEBAS EN PLAYA
200m natación con obstáculos	Nadar surf
50m remolque de maniquí	Salvamento con tubo de rescate
100m combinada de salvamento	Correr-nadar-correr
100m remolque maniquí con aletas	Banderas en la playa
100m socorrista	Sprint
200m súper-socorrista	Relevo sprint
Lanzamiento de cuerda de salvamento	Carrera con ski
4x25m remolque de maniquí	Carrera con tabla de salvamento
4x50m relevo obstáculos	Rescate con tabla de salvamento
4x50m relevo combinada	Oceanman/Oceanwoman
	Relevo Ocean
	Relevo triada



El salvamento deportivo es un deporte con competiciones internacionales, pero actualmente no es olímpico.

1.4 Objetivos

Los objetivos de todo socorrista podrían resumirse en:

- Analizar la instalación acuática donde va a llevar a cabo su labor, detectando los elementos potencialmente peligrosos y estableciendo los procedimientos a seguir en caso de accidentes.
- Saber aplicar con seguridad y de forma eficaz las técnicas de salvamento acuático.
- Saber identificar los síntomas de las diferentes lesiones que puedan ocurrir en la instalación y aplicar los primeros auxilios en función del tipo de accidente ejecutando los protocolos adecuados.
- Conocer la normativa que regula las condiciones higiénico-sanitarias de piscinas de uso colectivo, el convenio colectivo, así como el resto de legislación relacionada con su puesto de trabajo.
- Mantenerse actualizado en todas las técnicas de salvamento y protocolos de primeros auxilios.
- Transmitir valores humanitarios y educativos inherentes al desempeño de su trabajo.

1.5 Posibilidades y límites de mejora

El socorrista debe actuar siempre de forma correcta y también conocer que existen circunstancias que pueden limitar su actuación, y por ello tomar todas las medidas necesarias para disminuir sus efectos:

Situación de estrés agudo: un socorrista, ante una actuación de la cual puede depender la vida de una persona, puede sufrir una situación de estrés aguda debido a una elevación de su nivel de arousal (nivel de activación). El socorrista debe entrenar y tener muy claros todos los procedimientos y protocolos para no dudar en caso de intervención.

Falta de atención en una situación de emergencia: si el socorrista no se encuentra en su puesto o está distraído su reacción va a ser mucho más lenta, y las consecuencias pueden ser negativas.

Para detectar nuestros límites de actuación debemos tener en cuenta:

- Las capacidades del socorrista.
- Las características y estado del medio.
- Los materiales disponibles.
- La integridad de la víctima y principalmente del socorrista.

2. EL PERFIL PROFESIONAL DEL SOCORRISTA

Como hemos visto la figura del socorrista ha ido evolucionando a lo largo de los años. Actualmente el socorrista es un profesional, con unos conocimientos teórico-prácticos que le permiten desarrollar su labor de una forma más completa.

2.1 Definición

El socorrista acuático es un profesional encargado de la seguridad en las piscinas e instalaciones acuáticas. Aunque se trata de una figura muy importante, de la cual depende la vida de los usuarios, muchas veces la idea que tenemos de ellos no es del todo correcta, ya sea por estereotipos creados en base a series de televisión o por la falta de profesionalidad de unos pocos.

Existen varias definiciones de socorrismo acuático, a continuación, vamos a reflejar algunas de ellas:

Según Palacios (2008:14): "actividad cuyo objetivo principal es la seguridad de los usuarios de las zonas de baño público, tanto en instalaciones acuáticas como en espacios acuáticos naturales, realizada de forma autónoma o integrada en un equipo y estructurada en tres grandes áreas: prevenir que se produzcan situaciones potencialmente peligrosas, realizar una vigilancia permanente y eficiente, e intervenir de forma eficaz ante un accidente o situación de emergencia"

Según el Convenio Colectivo General del Sector de Mantenimiento y Conservación de Instalaciones Acuáticas (B.O.E. 201 del 19 de agosto de 2014) "es la persona que se halla en posesión del título de Socorrista homologado por los organismos competentes".

Podemos definir al socorrista como el encargado de velar por la seguridad de los usuarios de la instalación acuática y cuyas funciones son prevenir que ocurran accidentes, vigilar de forma sistemática su zona de responsabilidad e intervenir en caso necesario aplicando las técnicas de salvamento y los primeros auxilios necesarios en función de la víctima.



El socorrista es un profesional formado y actualizado.

2.2 Actitudes y aptitudes

El socorrista, por las características propias de su trabajo va a tener que tratar con personas, y en muchas ocasiones va a tratarse de usuarios que han sufrido un accidente. Por ello, es esencial que la actitud del profesional del socorrismo sea correcta. Aquí damos unas pequeñas pautas:

- Educación y decisión: el socorrista debe dirigirse a los usuarios con educación, usando un lenguaje correcto y respetuoso, pero a su vez debe actuar con decisión y firmeza para hacer cumplir las normas y con ello prevenir accidentes.
- Imagen corporal: según varios estudios el lenguaje no verbal representa más del 80% del mensaje que transmitimos, por tanto, debemos cuidar aspectos como la postura, los gestos, la mirada, al igual que nuestra forma de estar en el puesto, ya que la imagen que proyectamos hacia los usuarios va a provocar que seamos más o menos respetados.
- Buena disposición: el socorrista debe mantener una actitud positiva tanto con los usuarios como con los compañeros. En ocasiones la profesión de socorrista resulta tediosa (muchas horas de trabajo, calor, sensación de inactividad), pero no se debe olvidar el papel fundamental que tiene asignado.
- Responsabilidad: éste es el elemento fundamental que debe marcar la actitud del socorrista, éste debe ser consciente que de su actuación va a depender la vida de las personas que acuden a la instalación. El socorrismo acuático es una profesión con una gran responsabilidad porque un error en la aplicación de una técnica, una pequeña distracción puede tener consecuencias terribles.

Las funciones del socorrista requieren que posea unos niveles de condición física y una preparación psicológica que le permita afrontar una situación de emergencia con éxito.

Por un lado, debe tener una capacidad física suficiente que le permita rescatar a una persona que se esté ahogando, remolcándola y realizando la extracción independientemente de las características del accidentado.

También debe tener un entrenamiento psicológico y un nivel de madurez acordes con la responsabilidad del puesto que desempeña un socorrista.

A modo de resumen podemos destacar las siguientes aptitudes que debe reunir todo socorrista para su profesión:

- Dominio del medio acuático: el socorrista debe saber nadar, y tener un nivel de natación que le permita desplazarse por el agua llevando a un accidentado. Esto requiere que antes de aprender las técnicas de salvamento, sepa manejarse de forma adecuada en el medio acuático. No obstante, un nadador de competición no tiene que por qué ser necesariamente un buen socorrista, puesto que el salvamento acuático tiene sus propias técnicas de natación adaptadas que veremos más adelante.
- Conocimientos teórico-prácticos: el socorrista debe tener los conocimientos teóricos de salvamento acuático y de primeros auxilios para saber actuar adecuadamente. No solo debe adquirir esos conocimientos teóricos, sino que además debe saber aplicarlos.
- Preparación física: el socorrista debe tener un nivel de condición física óptimo. El trabajo en salvamento acuático en caso de una intervención requiere de altos niveles de:
 - Resistencia para poder nadar y remolcar a la víctima hasta el punto de extracción.
 - Resistencia Aérobica: aquella que para producir energía utiliza el metabolismo de oxidación de las grasas. Se produce principalmente en esfuerzos de más de dos minutos de duración.
 - Resistencia Anaeróbica: aquella que para producir energía utiliza las reservas de A.T.P., P.C. y glucosa.
 - Fuerza para poder realizar la extracción de la víctima y aplicar todas las movilizaciones que sean necesarias.
 - Velocidad para poder actuar de la forma más rápida, contando además con una buena velocidad de reacción.
 - Flexibilidad para poder realizar los movimientos con un mayor rango articular.
 - Agilidad para actuar de forma más efectiva combinando las capacidades anteriores.
- Actualización constante: todas estas aptitudes que hemos visto no sirven de nada si no se mantienen y se actualizan de forma constante. El socorrista debe mantenerse en un nivel de condición física óptimo en todo momento, no solo en el momento de realizar el curso o reciclaje. Además debe actualizar todos los protocolos y técnicas, ya que van cambiando, y se deben siempre aplicar las recomendaciones que se encuentren en vigor.
- Valores: al trabajar con personas el socorrista debe tener una serie de valores éticos necesarios para desempeñar su labor:
 - Voluntad de servir a los demás.
 - Seguridad en sí mismo.
 - Aceptación de las propias limitaciones.
 - Responsabilidad.

TOME NOTA

El socorrista acuático es el profesional encargado de la seguridad en las piscinas e instalaciones acuáticas cuyas funciones son PREVENIR que ocurran accidentes, VIGILAR las zonas de responsabilidad e INTERVENIR si fuera necesario.

2.3 Funciones del socorrista

Muchas veces las personas confunden las funciones del socorrista acuático, y se le atribuyen otras que no son propias de su puesto de trabajo, y que van a ocasionar que sus funciones principales queden en un segundo plano. Es por ello que el profesional en socorrismo acuático debe tener muy presentes sus funciones principales:

- **Prevenir** que ocurran accidentes:
 - Prevención Educativa: desarrollando conductas en los usuarios que limiten los accidentes (Ej. ducharse antes de bañarse). También mediante el ejemplo fundamentalmente con los niños se puede llevar a cabo una prevención educativa.
 - Prevención Informativa: informando de forma continua a los usuarios sobre las normas de la piscina y sobre aquellas conductas que puedan ocasionar un riesgo.
 - Prevención de Conductas Peligrosas: el socorrista debe erradicar determinadas conductas de los usuarios que pueden conllevar un accidente. Por ejemplo:
 - Carreras por el borde.
 - Saltos al agua con riesgo para el que salta o para el resto de usuarios.
 - Inmersiones prolongadas.
 - Ahogadillas.
 - Competiciones en usuarios sin buen dominio del medio acuático.
 - Uso de colchonetas.
 - Uso de sistemas de flotación inadecuados, por ejemplo, los flotadores (riesgo de vuelco).
 - Uso de elementos móviles que puedan lesionar a algún usuario (balones, frisbees...).
 - Subirse "a caballito" encima de otro usuario.
 - Uso de gafas de cristal u otro elemento que pueda romperse y ocasionar cortes.
- **Vigilar** las zonas de responsabilidad:
 - Garantizar que el servicio no se va a interrumpir en ningún momento.
 - Establecer un sistema de coordinación eficaz.

- Realizar una vigilancia sistemática.
- **Intervenir** en caso necesario manteniendo dos características básicas de toda intervención:
 - Presteza: rapidez en toda actuación.
 - Control: de la situación y del accidentado garantizando la seguridad de la víctima, del resto de usuarios y del socorrista.

3. EL EQUIPAMIENTO Y LUGAR DE TRABAJO

El socorrista debe conocer su puesto de trabajo y los materiales disponibles para garantizar una actuación eficaz en caso de accidente. Actualmente existen en el mercado multitud de materiales distintos. Es labor del socorrista saber manejarlos ya que suponen una optimización del salvamento.

3.1 Material de salvamento

Como hemos visto en el punto anterior, durante años se han diseñado diversos materiales en la búsqueda de dispositivos que faciliten los salvamentos. Hoy en día no se concibe un rescate sin la utilización de algún elemento que proporcione al socorrista una barrera entre la víctima y él mismo. Además de evitar agarres por parte del ahogado, el uso de material de flotación extra tanto al accidentado como al socorrista, lo que ocasiona que la actuación sea más eficiente.

3.2 De alcance

Son materiales que permiten el rescate de una víctima desde el bordillo. De esta forma el rescate es mucho más seguro puesto que el socorrista no se expone al riesgo de una presa por parte del ahogado.



Son materiales muy útiles para el salvamento ya que el 80% de los ahogamientos se producen a menos de 2 metros del bordillo.

- **Pértiga:** es un palo, normalmente de aluminio con una longitud aproximada de 2,5 metros que termina en forma de gancho o triangular.



Pértiga

- **Bolsa de rescate:** es una bolsa que en su interior alberga una cuerda de una longitud que va desde los 15 hasta los 30 metros. En uno de los extremos de la cuerda tiene un asa de goma, y en el otro va unida a la propia bolsa. El socorrista agarra del asa y lanza la bolsa para que la cuerda vaya desenrollándose hasta caer cerca de la víctima, la cual se agarra y el socorrista procede a su extracción tirando de ella. Es un material propio de medio natural.



Bolsa de rescate

3.3 De contacto

Se trata de materiales, que como su nombre indica, nos permiten tomar contacto con la víctima y remolcarla. Estos dispositivos sirven de barrera entre el socorrista y la víctima, además de dar flotación y facilitar el rescate.

- **Aro salvavidas:** se trata de un material ligero, de forma circular y con un diámetro interior que permite albergar una persona. Está fabricado de plástico rígido con gran flotación, con bandas reflectantes, cabo circundante.



Aro salvavidas

A modo de ejemplo, según el Decreto 80/1998 que regula las Condiciones Higiénico Sanitarias de Piscinas de Uso Colectivo de la Comunidad de Madrid, debe haber un número de aros igual al número de escaleras con un mínimo de dos, los cuales deberán estar colocados en un lugar visible y accesible, y con una cuerda de una longitud igual a la mitad del ancho del vaso más 3 metros.

VENTAJAS	DESVENTAJAS
Ideal para el rescate múltiple de víctimas	Puede producir lesiones al ser un material rígido
Permite dejar a víctimas inconscientes en flotación	No es cómodo para ser transportado durante la vigilancia
Bajo coste y alta durabilidad	Al estar colgado puede retrasar el tiempo de actuación

- **Boya Torpedo:** es un material de forma ovalada fabricado con plástico duro y rígido que consta de tres asas (dos laterales y una trasera). Además, va unido a una cuerda de aproximadamente dos metros que termina en una cinta con forma de bandolera que el socorrista se coloca para realizar el rescate.



Boya torpedo o Lata de rescate

Es el material que en proporción a su tamaño más flotación tiene, y se utiliza principalmente en medio natural, aunque también se puede emplear en piscinas.

VENTAJAS	DESVENTAJAS
Facilidad para agarrarse (asas)	Muy inestable en el agua
Alto nivel de flotación	Al ser un material rígido puede provocar lesiones por un manejo incorrecto
Soporta bien la temperatura y la abrasión	La técnica de manejo de víctima inconsciente es compleja
Puede ser transportado durante la vigilancia	

- **Brazo de Rescate:** es un material rectangular, ligero y flexible, normalmente fabricado de espuma de alta densidad recubierta de un vinilo. Los tamaños más habituales son de 1 y 1,27 metros. Al igual que la boya torpedo va unido a una cuerda que termina en cinta con forma de bandolera para el socorrista. Además, tiene unos broches que permiten rodear a la víctima con él, fijando el material. También se le conoce como tubo de rescate, floppy o tubo de Peterson.



Brazo de rescate

VENTAJAS	DESVENTAJAS
Es ligero y cómodo de transportar durante la vigilancia	Algunos fabricantes incorporan un mosquetón que puede producir lesiones
Protege de roces y golpes	Se deteriora con facilidad
Es muy versátil	

- **M.A.R.P.A.:** Material de Rescate Polivalente Acuático. Es una evolución del brazo de rescate diseñado por el Grupo de Investigación en Actividades Acuáticas y Socorrismo de la Universidad de La Coruña. Es más resistente que el brazo de rescate ya que incorpora dos asas, bandas reflectantes y un silbato en uno de los extremos.



M.A.R.P.A.

3.4 De apoyo

Se tratan de materiales auxiliares que nos ayudan a realizar el rescate de una forma más rápida y/o segura. Los materiales de apoyo más frecuentes son:

- **Aletas:** nos permite realizar rescates de una forma más rápida. Es necesario entrenar la velocidad a la hora de colocárselas. Existen varios tipos de aletas:
 - Abiertas/Cerradas.
 - En función de la longitud de la pala.



Aletas cerradas

- **Gafas y tubo:** permiten la búsqueda de un cuerpo sumergido. Estos materiales son más habituales en medio natural.



Gafas y tubo

- **Tirantes de salvamento y carretel:** también se podrían clasificar como material de alcance. Son unos tirantes unidos a una cuerda. Para su utilización es necesario que participen dos socorristas; el socio-

rrista 1 se coloca los tirantes y se lanza al agua a rescatar a la víctima. Una vez que toma contacto con ella, hace una señal al socorrista 2, que tira de la cuerda para extraer al compañero y a la víctima.

- **Otros materiales:** se podrían incluir en este grupo otros elementos como la moto acuática, la embarcación fuera borda, el quad y el helicóptero, que permiten en llegar de forma más rápida a la víctima en el medio natural.

3.5 De comunicación

Se trata de todos aquellos materiales que permiten comunicarnos con los servicios de emergencia, compañeros o realizar alguna indicación a los usuarios. Estos materiales al pertenecer al puesto de trabajo los veremos más adelante.

3.6 De extracción y evacuación

Son materiales que permiten inmovilizar a una víctima que sufra una posible lesión traumática, extraerle del agua si fuera necesario y trasladarle a un centro médico.

- **Collarín:** permite fijar la columna cervical de la víctima. Existen varios modelos de collarines:
 - Collarines Blandos: fabricados de espuma, limitan parcialmente la movilidad del cuello, por lo que son más utilizados en rehabilitación que ante una lesión cervical.
 - Collarines Semirrígidos: limitan más el movimiento que los anteriores, ya que tienen una capa de plástico que le da mayor consistencia. Los modelos más habituales de este grupo son los denominados "Thomas".
 - Collarines Rígidos: consiguen una mayor inmovilización del cuello.
 - Philadelphia: son totalmente rígidos por lo que limitan los movimientos del cuello en gran medida.
 - Stifneck: son regulables en altura, por lo que otorgan una gran versatilidad.



Collarín Stifneck

- **Tablero Espinal:** se utiliza para fijar a la víctima y poder extraerla con seguridad del agua en caso de lesión medular. Es una superficie rígida, normalmente de plástico, con varios agujeros a lo largo del

material para poder ajustar las correas. No debe tener elementos metálicos para evitar los destellos en las radiografías.



Tablero espinal

Las correas pueden tener un sistema de broches o el más versátil, que es el sistema de araña, que está formado por varias correas a lo largo de un carril que se fijan mediante velcro, lo que facilita el ajuste para todo tipo de víctimas.

- **Inmovilizador de cabeza:** es un accesorio del tablero espinal que permite fijar la cabeza, ya que el collarín limita fundamentalmente los movimientos de flexo-extensión de cuello, pero no tanto las flexiones laterales.



Inmovilizador de cabeza

Existen varios modelos en función del fabricante, algunos de espuma unicelular recubierta de vinilo, que se acopla por un sistema de velcro y otros que son graduables en altura y profundidad como los Speedblock®. Ambos modelos tienen orificios a la altura de las orejas, lo que posibilita observar si la víctima sufre una otorragia (sangrado por el oído que puede ser síntoma de una lesión craneal).

- **Camillas:** permiten trasladar a una víctima traumática en seco. Existen varios tipos, los más habituales son:
 - **Camilla de cuchara:** normalmente fabricadas de aleación ligera, que se compone de dos palas de forma ligeramente cóncava y que se unen entre sí para formar la camilla. Para su colocación,

se sitúa al lado del paciente para calcular la longitud adecuada, y se separan las dos mitades para introducir una por un lado y la otra por el otro.



Camilla de cuchara

- **Camilla flotante:** está formada por varios flotadores, la cual se puede acoplar a una embarcación para el traslado de la víctima.
- **Camilla nido:** se utilizan para el rescate con helicóptero, por ello dispone de unos bordes que limitan la posibilidad de caída de la víctima.
- **Férulas hinchables:** al hincharse, permite inmovilizar alguna de las extremidades de la víctima.



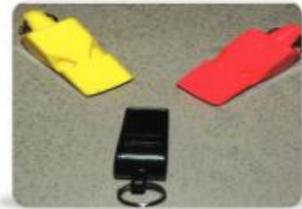


3.7 El puesto de salvamento

Todo socorrista debe contar con una equipación básica para poder desempeñar su trabajo. No solo nos referimos al uniforme sino también a todos aquellos elementos que evitan las enfermedades profesionales.

Los materiales propios del socorrista son:

MATERIAL	CARACTERÍSTICAS	UTILIZACIÓN	IMAGEN
Camiseta identificativa	Preferiblemente blanca con letras rojas	<ul style="list-style-type: none"> - Nos hace estar identificados. - Nos previene de las radiaciones solares. 	
Chanclas	Antideslizantes y con buena sujeción del pie	<ul style="list-style-type: none"> - Comprobar la adherencia en el pavimento de la piscina. - Nos previene de la aparición de hongos. 	

Gafas de sol	Buena protección U.V. y polarizado	<ul style="list-style-type: none"> - Nos previene de las lesiones oculares. - Permite visión sin reflejos. 	
Crema solar	Alta protección	<ul style="list-style-type: none"> - Echarse de forma frecuente. - Previene de lesiones cutáneas. 	
Gorra	Con visera	Previene insolaciones.	
Bañador	Cómodo	Permite su utilización en agua.	
Silbato	Sistema canalización aire (sin bola de corcho)	Permite realizar labores de prevención de accidentes.	
Pequeño botiquín	Portátil con elementos de uso más frecuente	Permite tener a mano los materiales de primeros auxilios.	

Dispositivo comunicación (Móvil/Walkie)	Con batería	Permite solicitar ayuda en caso de accidente.	
Mascarilla con válvula unidireccional	Homologado	Permite realizar insuflaciones evitando contagios.	

Actividad 1

¿En qué comunidades autónomas se producen más accidentes acuáticos?

Actividad 2

¿En qué consiste la prueba de 200 m. supersocorrista en salvamento deportivo?

LO QUE HEMOS APRENDIDO

- El socorrismo acuático ha ido evolucionando a lo largo de los años, desarrollando lo que actualmente es una profesión basada en una serie de valores y técnicas.
- El socorrista debe ser un profesional con unas actitudes y aptitudes adecuadas que le permitan desarrollar su labor, de la cual depende la vida de las personas.
- Existen una serie de materiales de salvamento: de alcance, de contacto, de inmovilización y propios del socorrista que permiten optimizar el salvamento en caso de accidente.
- Las funciones principales del socorrista son: PREVENIR, VIGILAR E INTERVENIR.

Legislación específica y relacionada con el socorrismo en instalaciones acuáticas

1. LEYES Y NORMATIVAS

El trabajo de socorrista lleva aparejado una gran responsabilidad, ya que se está tratando con la vida de las personas. Por ello, las repercusiones de una mala praxis del técnico de salvamento pueden ser graves. El socorrista debe conocer la normativa fundamental y unos aspectos básicos de legislación relacionados con su desempeño profesional.

- Leyes y normativas
- Barreras arquitectónicas

OBJETIVOS:

- Conocer los aspectos ético-legales de la labor profesional del socorrista
- Conocer los derechos y obligaciones derivados de la relación laboral como socorrista acuático
- Comprender los principios básicos de accesibilidad para personas con discapacidad

1.1 Aspectos ético-legales del socorrismo acuático. Derechos y deberes laborales del socorrista acuático

A. Aspectos ético-legales del socorrismo acuático

a. Ética profesional y código deontológico

Las actuaciones en primeros auxilios se deben guiar por los derechos fundamentales de las personas, emanados de su propia condición humana (derecho natural).

Ética y moral

El término ética proviene del griego '**comportamiento**', '**costumbre**', son los principios, conjunto de normas morales o pautas que rigen la conducta humana, también se denomina ética a la parte de la filosofía que trata de la moral y de las obligaciones del hombre. El término moral deriva del latín y significa '**costumbre**'. **Ética y moral** confluyen etimológicamente y también en cuanto a su significado.

NORMAS MORALES
- Regulan el comportamiento interno del sujeto.
- Su desobediencia entraña un remordimiento de conciencia.
- Son acatadas en forma libre y consciente.
- Son autónomas (auto legislación del sujeto).

Código deontológico

El código deontológico de técnicos sanitarios y socorristas es:

- 1º. El Socorrista debe poseer en todo momento los conocimientos y actitudes necesarios para realizar las funciones que su título le faculta.
- 2º. Ha de mantenerse en forma constantemente.
- 3º. Nunca desempeñará sus funciones bajo efectos de drogas. Jamás debe beber de servicio.
- 4º. Debe observar en todo momento los protocolos existentes para cualquier situación.
- 5º. El socorrista es un Auxiliar Sanitario, y como tal obedecerá al ATS/DUE o Médico.
- 6º. Autoprotección, protección de terceras personas, y del lugar como primera actuación.
- 7º. Imparcialidad. No discriminará por ningún motivo. Clasificará en base a motivos técnicos.
- 8º. Debe ofrecer seguridad al paciente, familiares y testigos.
- 9º. Vigilará constantemente al paciente mientras esté a su cargo.
- 10º. Nunca dará por perdido a un paciente hasta que médico certifique la muerte de este.
- 11º. No se extralimitará más allá de sus funciones.

- 12º. En caso de indicios de delito dará parte a la autoridad competente.
- 13º. Es el responsable de los efectos personales de la víctima.
- 14º. Debe guardar el secreto Profesional.
- 15º. Finalizará su servicio saneando el material, reemplazando lo que se haya gastado, adoptando las medidas de higiene general y rellenando los partes e informes necesarios.

b. Aspectos básicos de las relaciones laborales

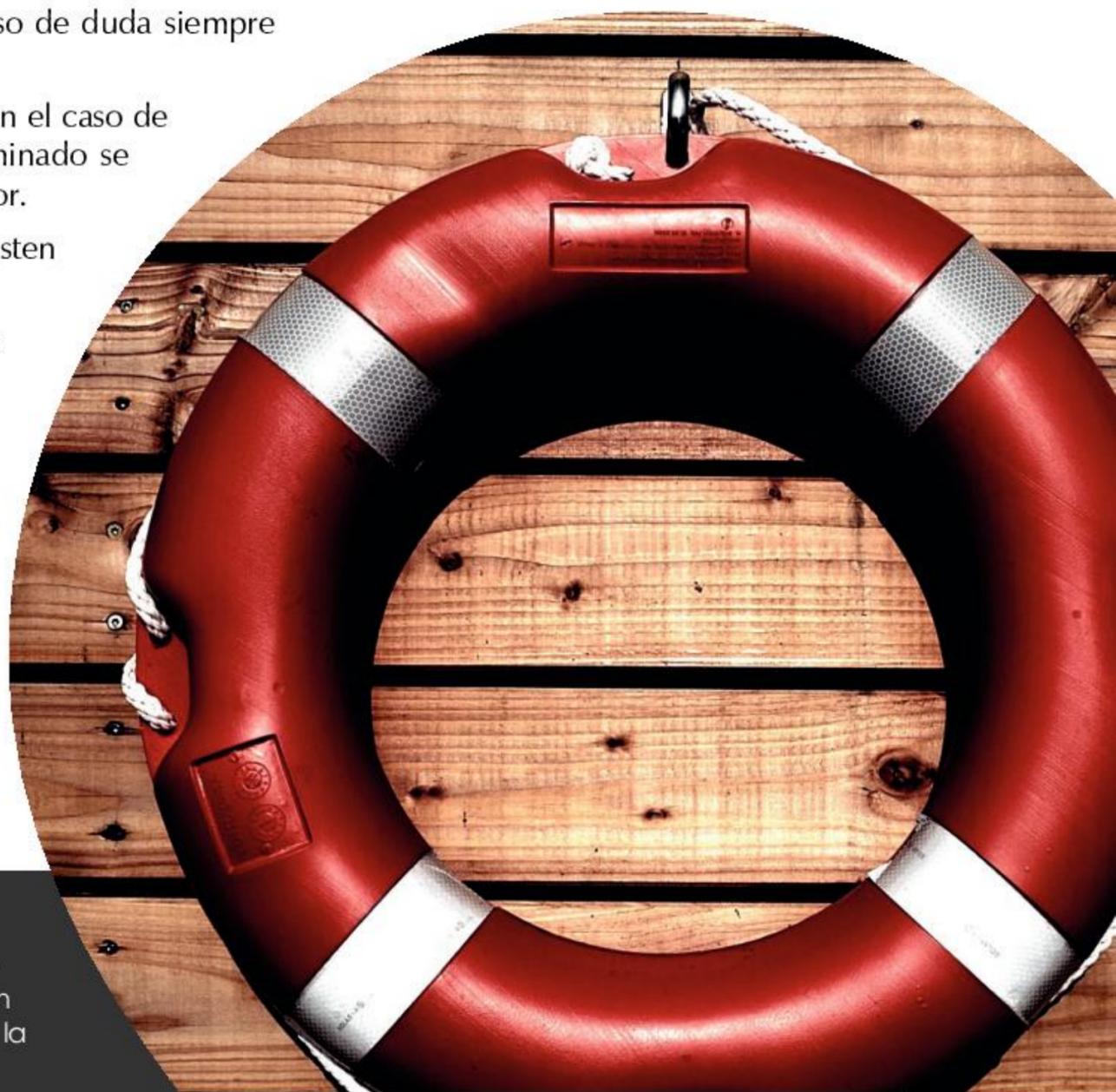
Existen una serie de principios fundamentales que basan las relaciones laborales:

- **Principio de irrenunciabilidad de derechos:** un trabajador no puede renunciar a sus derechos.
- **Principio in dubio pro operario:** en caso de duda siempre se tiende a favorecer al trabajador.
- **Principio de la norma más favorable:** en el caso de existir varias normas de un tema determinado se tomará la más favorable para el trabajador.
- En cuanto a la capacidad para trabajar existen unos criterios mínimos:
 - La edad mínima laboral comienza a los 16 años (salvo en el caso de menores en espectáculos públicos).
 - Las personas de 16 a 18 años necesitan el consentimiento de sus padres o tutores salvo:
 - Emancipación a partir de los 16 años por concesión paterna, por acta notarial o por concesión judicial.
 - Emancipación por matrimonio.

Los principios fundamentales en los que se basan las relaciones laborales son: principio de irrenunciabilidad de derechos, principio in dubio pro operario y principio de la norma más favorable.

SABÍAS QUE...

Un código deontológico es un documento que recoge un conjunto más o menos amplio de criterios, apoyados en la deontología con normas y valores que formulan y asumen quienes llevan a cabo correctamente una actividad profesional.



B. Derechos y deberes laborales básicos

a. Derechos laborales

En virtud de lo desarrollado en el Estatuto de los Trabajadores (Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores). Los trabajadores tienen como derechos básicos, con el contenido y alcance que para cada uno de los mismos disponga su específica normativa, los de:

- Trabajo y libre elección de profesión u oficio.
- Libre sindicación.
- Negociación colectiva.
- Adopción de medidas de conflicto colectivo.
- Huelga.
- Reunión.
- Información, consulta y participación en la empresa.

En la relación de trabajo, los trabajadores tienen derecho:

- A la ocupación efectiva.
- A la promoción y formación profesional en el trabajo, incluida la dirigida a su adaptación a las modificaciones operadas en el puesto de trabajo, así como al desarrollo de planes y acciones formativas tendentes a favorecer su mayor empleabilidad.
- A no ser discriminados directa o indirectamente para el empleo, o una vez empleados, por razones de sexo, estado civil, edad dentro de los límites marcados por esta ley, origen racial o étnico, condición social, religión o convicciones, ideas políticas, orientación sexual, afiliación o no a un sindicato, así como por razón de lengua, dentro del Estado español. Tampoco podrán ser discriminados por razón de discapacidad, siempre que se hallasen en condiciones de aptitud para desempeñar el trabajo o empleo de que se trate.
- A su integridad física y a una adecuada política de prevención de riesgos laborales.
- Al respeto de su intimidad y a la consideración debida a su dignidad, comprendida la protección frente al acoso por razón de origen racial o étnico, religión o convicciones, discapacidad, edad u orientación sexual, y frente al acoso sexual y al acoso por razón de sexo.
- A la percepción puntual de la remuneración pactada o legalmente establecida.
- Al ejercicio individual de las acciones derivadas de su contrato de trabajo.
- A cuantos otros se deriven específicamente del contrato de trabajo.

b. Deberes laborales

Deberes laborales básicos

Los trabajadores tienen como deberes básicos:

- Cumplir con las obligaciones concretas de su puesto de trabajo, de conformidad con las reglas de la buena fe y diligencia.
- Observar las medidas de prevención de riesgos laborales que se adopten.
- Cumplir las órdenes e instrucciones del empresario en el ejercicio regular de sus facultades directivas.
- No concurrir con la actividad de la empresa, en los términos fijados en esta ley.
- Contribuir a la mejora de la productividad.
- Cuantos se deriven, en su caso, de los respectivos contratos de trabajo.

Obligaciones de los socorristas

- No abandonar el puesto de vigilancia bajo ningún pretexto, excepto en caso de atender a un accidentado o siendo relevado por otro técnico de salvamento, pero siempre comunicándolo al encargado nombrado por la empresa.
- Cumplirá con los horarios establecidos de apertura, cuando lo requieran las instalaciones y según el criterio del encargado de la instalación.
- Paso del limpiafondos y limpieza de pediluvios, cuando lo requieran las instalaciones y según el criterio del encargado de la instalación.
- Limpieza de superficie con material adecuado cuando lo requieran las instalaciones y según el criterio del encargado de la instalación.
- No podrá realizar durante las horas de baño otra labor que no sea la de sus funciones de técnico en salvamento.
- Vigilar, controlar y atender a todo bañista que requiera sus servicios.
- No abandonar el puesto de vigilancia en caso de inclemencias meteorológicas sin permiso expreso de persona con autoridad suficiente.
- Tener en conocimiento y acatar las prohibiciones y exigencias que marca la Ley sobre el reglamento de piscinas.
- Llevar en todo momento de su trabajo un distintivo que los acredite como tal.
- Realizar la correspondiente toma de muestra de agua del vaso de la piscina, siendo anotadas en el correspondiente libro de registro sanitario, facilitado por la empresa, dejando el libro de registro sanitario en la instalación.
- Mantener ordenado y en perfecto orden el cuarto de botiquín, así como, cuidar el maletín de primeros auxilios y el estuche analizador del control del agua, facilitado por la Empresa.



Al personal que realice manipulación de productos químicos, se le dotará de medios de protección adecuados, según exige la Ley de Prevención de Riesgos Laborales.

c. Prendas de trabajo del socorrista

El artículo 49 del Convenio colectivo general del sector de mantenimiento y conservación de instalaciones acuáticas las empresas deberán entregar al personal:

- La ropa adecuada y el calzado especial que el trabajo requiera.
- Las prendas de trabajo, así como el calzado entregados al personal serán nuevos.

Las empresas y con carácter semestral facilitarán las siguientes prendas en función de la actividad (estas prendas de trabajo serán entregadas por la empresa a la incorporación del mismo a su puesto de trabajo):

- Socorrista en piscina cubierta:
 - 2 camisetas.
 - 1 silbato
 - 1 bañador.
 - 1 pantalón.
 - 1 albornoz (o sudadera).
 - Gorro de baño, que se realizará mediante una compensación económica con un máximo de 50,00 euros que se abonará contra la presentación de la factura correspondiente.
- Socorrista en piscina descubierta:
 - 2 camisetas.
 - 1 silbato.
 - 1 gorra de protección.

Estas prendas de trabajo serán entregadas por la empresa a la incorporación del mismo a su puesto de trabajo.

- 2 bañadores.
- Un calzado adecuado (zapatillas piscina).
- Un pantalón, que se realizará mediante una compensación económica con un máximo de 50,00 euros. Que se abonará contra la presentación de la factura correspondiente.

d. Régimen Disciplinario

FALTAS LEVES	FALTAS GRAVES	FALTAS MUY GRAVES
<ul style="list-style-type: none">- Menos de 4 faltas de puntualidad en un mes.- No comunicar una ausencia.- Pequeños descuidos en la conservación de material.- Ausentarse del puesto sin consecuencias.- Falta de aseo y limpieza personal.- No realizar el aviso por exámenes oficiales.- Faltar un día al trabajo sin justificación y sin consecuencias.	<ul style="list-style-type: none">- Simular la presencia de un compañero.- Pedir un permiso alegando una causa inexistente.- Más de 5 faltas de puntualidad al mes.- Repetición de 5 faltas leves en 6 meses.- Ausentarse del trabajo sin permiso.	<ul style="list-style-type: none">- Malos tratos de palabra u obra a superiores, compañeros o subordinados.- Fraude, hurto o robo.- Deslealtad, abuso de confianza y actos que produzcan perjuicio grave a la empresa.- Embriaguez habitual o toxicomanía que repercuta negativamente en la empresa.- Abuso de autoridad de superiores.

C. El contrato de trabajo

a. Características generales y tipos

La ley permite el contrato de palabra o por escrito (Art 8 E.T.). Si no se realizan por escrito, se presumen celebrados a jornada completa y por tiempo indefinido.

Se puede realizar a jornada completa o a jornada parcial.

Tipos de contratos más frecuentes:

- Contratos formativos.
- Contrato en prácticas.
- Contrato de formación.
- Contratos de duración determinada.
- Contrato de obra y servicio.
- Contrato eventual por circunstancias de la producción.
- Contrato de interinidad.
- Contratos indefinidos.
- Contrato indefinido ordinario.
- Contrato indefinido discontinuo.
- Contrato de fomento de la contratación indefinida.

- Contratos a través de ETT.
- Contrato de puesta a disposición.

En España no existe una normativa estatal que regule la formación de los socorristas, ya que se trata de una formación sin validez académica y sin carácter oficial. Por lo tanto, no existe ningún título, sino que son diplomas de las diferentes entidades formativas.

No obstante, se está empezando a regular mediante las Cualificaciones Profesionales (Suplemento del B.O.E. nº 59 de 9 de marzo de 2014) a través de los certificados de profesionalidad (R.D. 146/2011) que establecen una formación en base a módulos con una duración total de 370h.

Hasta que se instaure de forma definitiva son las Comunidades Autónomas las que determinan la formación necesaria para ejercer la profesión, existiendo comunidades con requisitos específicos, registro de profesionales, renovaciones de formación..., y otras que no establecen ninguna exigencia.

A modo de ejemplo, en el caso de la Comunidad de Madrid, está reglado por la Orden 1319/2006 de 27 de junio. Dicha orden establece los criterios para la formación de los socorristas de piscinas e instalaciones acuáticas:

- 80 horas de formación (40h de primeros auxilios y 40h de salvamento acuático) estableciendo los objetivos, contenidos formativos y los criterios de evaluación.
- Las características que deben reunir los centros para impartir la formación y su acreditación.
- Las características de los docentes que imparten la formación.
- La necesidad de estar inscrito en un registro de socorristas dependiente de la Consejería de Sanidad para poder ejercer la profesión.
- La obligatoriedad de realizar un reciclaje cada 2 años para poder mantener la inscripción en el registro.

b. Aspectos contractuales básicos del Convenio colectivo general del sector de mantenimiento y conservación de instalaciones acuáticas

Período de prueba

Todo el personal socorrista estará sujeto a un período de prueba que no podrá exceder de 3 meses.

Durante este período, tanto la empresa como el trabajador podrán rescindir unilateralmente el contrato de trabajo sin previo aviso ni indemnización. Una vez concluido el período de prueba, sin que se haya producido el desistimiento, el contrato producirá plenos efectos, computándose el tiempo de los servicios prestados en la antigüedad del trabajador en la empresa.

La empresa podrá someter a los aspirantes a las pruebas teóricas, prácticas y psicotécnicas que considere convenientes, siempre que estén ajustadas al puesto de trabajo que se vaya a desempeñar, para comprobar su grado de profesionalidad y conocimientos.

Jornada laboral

- 40 horas semanales en cómputo anual (1686 h de trabajo al año).
- Vacaciones: 30 días naturales preferentemente de octubre a mayo.

Permisos

- 15 días por matrimonio.
- 15 días por nacimiento de hijos, ampliable a dos más en caso de desplazamiento de más de 200 km o si el parto presenta complicaciones graves.
- 4 días por fallecimiento de cónyuge.
- 3 días por fallecimiento de hermanos.
- 2 días por enfermedad grave o fallecimiento de parientes hasta segundo grado de consanguinidad.
- 1 día por matrimonio de hijos, hermanos o padres, o 3 días si la distancia fuera mayor a 200 km.
- 2 días por traslado del domicilio habitual.
- Por el tiempo indispensable para el cumplimiento de deberes inexcusables.
- El tiempo necesario para exámenes oficiales con previo aviso de más de 48 horas.
- 3 días de libre disposición al año para asuntos personales, avisando con 48 horas de antelación.
- El tiempo indispensable por motivos médicos justificados.

D. Tipos de personal en instalaciones acuáticas

a. Clases

- Socorrista: es la persona que se halla en posesión del título de Socorrista homologado por los organismos competentes. Realizará las labores propias de su categoría profesional, prestando su colaboración, si así resultase necesario, a los servicios médicos.
- Socorrista-Correturnos: es la persona que se halla en la misma posesión del título de Socorrista homologado por los organismos competentes, pero que prestará sus servicios en cualquier instalación para efectuar los descansos de los socorristas titulares.
- Monitor de natación: es el personal que encontrándose en posesión del título realiza funciones docentes en las distintas actividades acuáticas, impartiendo clases y cursillos, éste deberá vestir un distintivo de la empresa acreditándose como tal. El monitor de actividades acuáticas no deberá exceder en más de dos clases la permanencia continuada dentro el agua durante una misma jornada laboral.

b. Clasificación profesional de los socorristas

- Nivel A: realizar las labores propias de su categoría profesional, en instalaciones de hasta 1.000 metros cuadrados de lámina del agua, con un aforo máximo de 500 bañistas.
- Nivel B: realizar las labores propias de su categoría profesional, en instalaciones de hasta 500 metros cuadrados de lámina del agua, con un aforo máximo de 250 bañistas.
- Nivel C: realizar las labores propias de su categoría profesional, en instalaciones de hasta 300 metros cuadrados de lámina del agua, con un aforo máximo de 150 bañistas.



Normalmente, el socorrista trabajará junto con otro tipo de personal, jardineros, personal de mantenimiento y limpieza, enfermeros o médicos en su caso. Además, si prestamos nuestros servicios como socorrista en una piscina privada perteneciente a una comunidad de vecinos, hemos de contar también con las figuras del Presidente de la comunidad de vecinos y, en su caso, del Administrador de fincas.

1.2 Responsabilidad civil y penal del socorrista acuático

A. Responsabilidad civil del socorrista acuático

La responsabilidad civil del socorrista tiene como finalidad resarcir del daño producido a los bañistas a nuestro cargo. La responsabilidad del socorrista (u obligación de responder de su acción/omisión) se derivará en virtud del tipo de responsabilidad en la cual haya incurrido, a saber:

- Las obligaciones civiles que nazcan de los delitos se regirán por las disposiciones del Código Penal (art. 1092 Código Civil).
- Las que se deriven de actos u omisiones en que intervenga culpa o negligencia no penadas por la ley, quedarán sometidas al Código Civil (art. 1093 Código Civil).

La responsabilidad civil es pues la obligación que nace del hecho de causar daños a otra persona ya sea en sí misma o en sus bienes. Tiene por tanto como objetivo procurar la reparación del daño, restablecer

el equilibrio que existía entre el patrimonio del autor del daño y el patrimonio de la víctima antes de sufrir el perjuicio. Podemos diferenciar tres tipos de responsabilidad civil:

1º. Contractual: determinada por el incumplimiento de la obligación que puede ser de:

- Resultados: cuando una norma o un contrato obligan a una persona a alguna cosa determinada. (socorrista denunciado por abrir más tarde). Si existe causa mayor, hay que probar que el resultado no ha sido alcanzado.
- Medios: en los casos en que una norma obliga al deudor a actuar con prudencia y diligencia. (negligencia en la actuación del socorrista, como por ejemplo dar a un bañista un fármaco).

2º Extracontractual: surge cuando el daño o perjuicio causado no tiene su origen en una relación contractual, sino en cualquier otro tipo de actividad.

3º Patrimonial: cuando el daño es causado por la administración pública (El Estado, la Comunidad Autónoma o la Entidad Local) o por las personas que de ella dependen, éstas pueden ser responsables por errores judiciales, por accidentes causados por el mal estado de los bienes o los servicios públicos prestados (por ejemplo: que llegue tarde la ambulancia tras nuestro aviso y se deriven consecuencias a la víctima).

En relación con la responsabilidad del socorrista cabe destacar que las Comunidades Autónomas desarrollan su propia normativa reguladora del régimen jurídico de los socorristas (ya que cada Comunidad Autónoma cuenta con su propia federación de socorristas) así como la normativa relativa a las piscinas (calidad del agua, horarios, aforo, documentación, etc.). A modo de ejemplo, el Estado a este respecto elaboró el Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas (sin perjuicio de lo mencionado sobre las materias reguladas por las Comunidades Autónomas sobre personal socorrista y piscinas).

B. Responsabilidad penal del socorrista acuático

Algunos conceptos básicos del derecho son:

- **Delito:** infracción al mandato jurídico regulado en una norma penal.
- **Pena:** sanción correspondiente a una infracción (penal).
- **Medida de seguridad:** medida preventiva, que incide en la peligrosidad del sujeto, como puede ser la inhabilitación profesional o la libertad vigilada.
- **Ley:** son las reglas o normas dictadas por la autoridad competente conforme a un procedimiento legalmente establecido. Cumplen las siguientes características:
 - Imperatividad: toda norma manda o prohíbe alguna acción.
 - Generalidad: la norma es un mandato general, referida a una serie de casos fijados en la ley.
 - Coercibilidad: su cumplimiento puede ser exigido por la fuerza.
 - Requisitos: la ley tiene que ser:
 - Cierta.
 - Estricta.

La principal causa de imputación de un socorrista es el de cometer una imprudencia en su labor profesional (por ejemplo: distracción con el móvil, charlar distendidamente con los bañistas y no prestar atención al resto de usuarios.).

- Escrita.
- Previa.
- **Dolo:** se refiere a la intencionalidad de un hecho. Para producirse dolo, ha de haber conciencia y voluntad para la comisión del delito.
 - Elementos del dolo:
 - Intelectual: el sujeto debe saber qué es lo que hace, no basta con que hubiera debido o podido saberlo.
 - Volitivo: debe querer cometer el delito. El querer implica saber.
 - Tipos:
 - Dolo directo: el autor quería realizar de forma específica el resultado.
 - Dolo eventual: el sujeto no quiere el resultado, pero cuenta con él.
- **Imprudencia:** se produce cuando se comete un delito debido a la inobservancia de la diligencia debida, es decir, no tomar las precauciones necesarias para que no ocurra el accidente.
- **Impericia profesional:** falta de conocimiento de la profesión en la aplicación de las técnicas y protocolos vigentes.
- **Negligencia:** se refiere a lo opuesto al sentido del deber, es decir, actuar de forma contraria a las obligaciones como socorrista.

a. Principales aspectos delictivos en los que puede incurrir un socorrista

- 1) Comisión por omisión: el delito consiste en la omisión de una determinada acción que el sujeto tenía la obligación de realizar y que podía realizar. Consiste en la infracción del deber jurídico de actuar. Está recogido en los artículos 10, 11 y 12 del Código Penal.
 - Deber genérico: cualquier persona por el hecho de la convivencia debe ayudar a alguien en peligro.
 - Deber específico: solo obliga a un determinado número de personas (médicos, funcionarios, socorristas...).
 - Para que exista comisión por omisión se tienen que reunir los siguientes requisitos:

- Debe haber una equivalencia entre la omisión y la causación.
 - El resultado producido debe ser imputado al sujeto de la omisión.
 - Evitabilidad del resultado: si el sujeto hubiera realizado la acción adecuada, el resultado no se hubiera producido.
 - Posición de garante: algunas personas en función de su profesión o atribuciones tienen el deber de evitar el resultado, por ejemplo, la figura del socorrista con los accidentes producidos en la instalación acuática.
- 2) Omisión del deber de socorro: toda persona está obligada a socorrer a cualquiera que se encuentre en peligro o se halle desamparada, constituyéndose en caso contrario un delito por omisión de socorro.
- Se pena la falta de acto alguno que preserve los bienes jurídicos protegidos detallados anteriormente. Está recogido en los artículos 195 y 196 del Código Penal.
- 3) Lesiones: incurrirá en un delito de lesiones el que cause una lesión que menoscabe la integridad corporal o salud física y/o mental, según recoge el artículo 147 del Código Penal.
- En el caso de que las lesiones se cometan por imprudencia profesional se podrá imponer además penas de inhabilitación para el ejercicio de la profesión.
- 4) Homicidio: el socorrista puede incurrir en un delito de homicidio (matar a otra persona) de acuerdo al artículo 138 y 142 del Código Penal.
- 5) Omisión del deber de perseguir ciertos delitos: según el artículo 450 del Código Penal, incurrirá en este tipo de delito la persona que no impida la comisión de un delito que afecte a las personas en su vida, integridad, salud, libertad, siempre que no implique riesgo propio o ajeno.

b. Responsabilidad penal del socorrista acuático

Durante el desempeño de nuestras funciones como socorrista pueden darse situaciones que salgan de la órbita de la responsabilidad civil del socorrista. Por ello, mostraremos a continuación

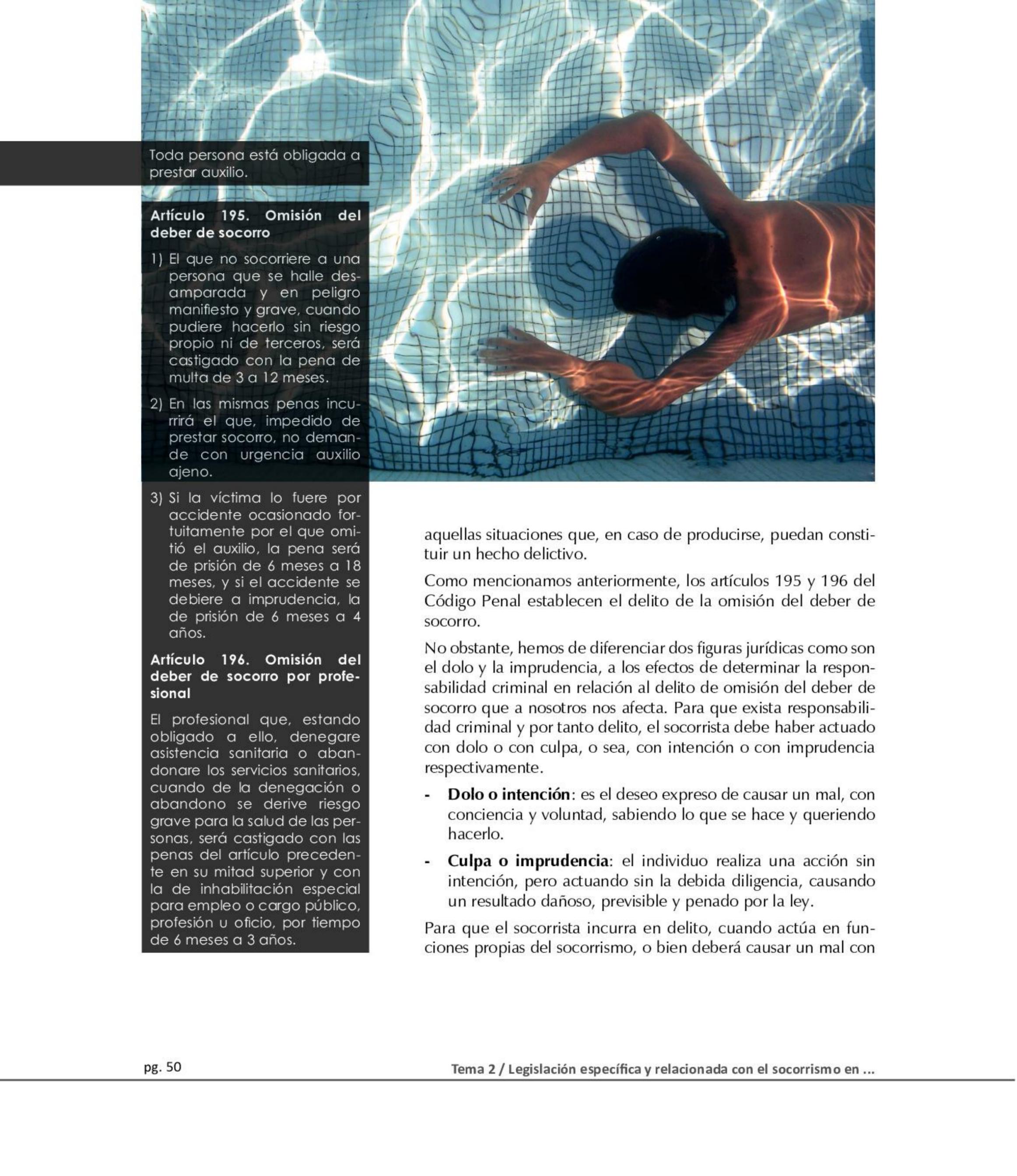
ATENCIÓN

Artículo 138. El homicidio

El que matare a otro será castigado, como reo de homicidio, con la pena de prisión de 10 a 15 años.

Artículo 142. El homicidio imprudente

- El que por imprudencia grave causare la muerte de otro, será castigado, como reo de homicidio imprudente, con la pena de prisión de 1 a 4 años. Si el homicidio se hubiera cometido por imprudencia profesional, se impondrá además la pena de inhabilitación especial para el ejercicio de la profesión, oficio o cargo por un período de 3 a 6 años.
- El que por imprudencia menos grave causare la muerte de otro, será castigado con la pena de multa de 3 meses a 18 meses.



Toda persona está obligada a prestar auxilio.

Artículo 195. Omisión del deber de socorro

1) El que no socorriere a una persona que se halle desamparada y en peligro manifiesto y grave, cuando pudiere hacerlo sin riesgo propio ni de terceros, será castigado con la pena de multa de 3 a 12 meses.

2) En las mismas penas incurrirá el que, impedido de prestar socorro, no demande con urgencia auxilio ajeno.

3) Si la víctima lo fuere por accidente ocasionado fortuitamente por el que omitió el auxilio, la pena será de prisión de 6 meses a 18 meses, y si el accidente se debiere a imprudencia, la de prisión de 6 meses a 4 años.

Artículo 196. Omisión del deber de socorro por profesional

El profesional que, estando obligado a ello, denegare asistencia sanitaria o abandonare los servicios sanitarios, cuando de la denegación o abandono se derive riesgo grave para la salud de las personas, será castigado con las penas del artículo precedente en su mitad superior y con la de inhabilitación especial para empleo o cargo público, profesión u oficio, por tiempo de 6 meses a 3 años.

aquellas situaciones que, en caso de producirse, puedan constituir un hecho delictivo.

Como mencionamos anteriormente, los artículos 195 y 196 del Código Penal establecen el delito de la omisión del deber de socorro.

No obstante, hemos de diferenciar dos figuras jurídicas como son el dolo y la imprudencia, a los efectos de determinar la responsabilidad criminal en relación al delito de omisión del deber de socorro que a nosotros nos afecta. Para que exista responsabilidad criminal y por tanto delito, el socorrista debe haber actuado con dolo o con culpa, o sea, con intención o con imprudencia respectivamente.

- **Dolo o intención:** es el deseo expreso de causar un mal, con conciencia y voluntad, sabiendo lo que se hace y queriendo hacerlo.
- **Culpa o imprudencia:** el individuo realiza una acción sin intención, pero actuando sin la debida diligencia, causando un resultado dañoso, previsible y penado por la ley.

Para que el socorrista incurra en delito, cuando actúa en funciones propias del socorrismo, o bien deberá causar un mal con

intención de hacerlo, o causará un mal sin intención, pero omitiendo aquellos pasos, aquellas atenciones indispensables que debe conocer inexcusablemente.

No obstante:

La lesión por accidente: si de la actuación de un socorrista, se derivase una situación lesiva para la víctima, sin culpa ni intención, y habiendo adoptado los medios necesarios para evitar el daño, no existirá responsabilidad penal, sin perjuicio de la responsabilidad civil que se genere.

Asimismo, los delitos que generalmente pueden producirse en el desempeño de las funciones de socorrista (al margen del ya explicado de omisión del deber de socorro) son los siguientes:

- Homicidio.
- Lesiones.
- Intrusismo profesional.
- Divulgación de secreto profesional.

1.3 Legislación/normativa específica

A. Normativa estatal

- Código Civil.
- Código Penal.
- Orden de 31 de julio de 1972 por la que se dictan normas e instrucciones para la seguridad humana en los lugares de baño.
- Orden ECD/2407/2012, de 30 de octubre, por la que se establece el currículo de los ciclos inicial y final de grado medio correspondientes al título de Técnico Deportivo en Salvamento y Socorrismo.
- Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas.
- Real Decreto 878/2011, de 24 de junio, por el que se establece el título de Técnico Deportivo en Salvamento y Socorrismo y se fijan sus enseñanzas mínimas y los requisitos de acceso.
- Real Decreto 879/2011, de 24 de junio, por el que se establece el título de Técnico Deportivo Superior en Salvamento y Socorrismo y se fijan sus enseñanzas mínimas y los requisitos de acceso.
- Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.
- Resolución de 31 de julio de 2014, de la Dirección General de Empleo, por la que se registra y publica el Convenio colectivo general del sector de mantenimiento y conservación de instalaciones acuáticas.

B. Normativa autonómica

Nota

Ten en cuenta que la normativa que desarrolla las instalaciones acuáticas y el personal socorrista es regulada en su mayoría por las Comunidades Autónomas, por lo que tenemos una pluralidad de normas específicas que abordan estos aspectos. Asimismo, ciertos ámbitos relativos al control y gestión en este sector de salvamento y socorrismo en piscinas y demás zonas de baño público se suelen llevar a cabo por las diferentes federaciones autonómicas de salvamento y socorrismo en aspectos tales como la formación, registro de personal, licencias deportivas... A continuación, a modo ilustrativo, citaremos algunas de las diversas normas de algunas comunidades autónomas a este respecto.

a. Normativa sobre espacios de baño público

- Decreto 80/1998, de 14 de mayo, de la Comunidad de Madrid por el que se regulan las condiciones higiénico-sanitarias de piscinas de uso colectivo.
- Decreto 50/1993, de 19 de mayo, de la Diputación General de Aragón, por el que se regulan las condiciones higiénico-sanitarias de las piscinas de uso público.
- Decreto 53/1995, de 18 de mayo, de Illes Balears por el que se aprueban las condiciones higiénico-sanitarias para las piscinas de establecimientos de alojamientos turísticos y las de uso colectivo.
- Decreto 102/2012, de 8 de junio, por el que se regulan las condiciones técnico-sanitarias de las piscinas de uso colectivo de la Comunidad Autónoma de Extremadura.
- Decreto 244/1988, de 28 de junio, por el que se aprueba el Reglamento de Parques Acuáticos al aire libre de la Comunidad Autónoma de Andalucía.
- Decreto 72/2008, de 24 de julio, por el que se aprueba el Reglamento Sanitario de Piscinas de Uso Colectivo de la Comunidad Autónoma de Cantabria.
- Decreto 212/2005, de 15 de noviembre, por el que se aprueba el Reglamento sanitario de piscinas de uso colectivo de la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Decreto 23/1999, de 23 de febrero, de Andalucía por el que se aprueba el Reglamento Sanitario de las Piscinas de Uso Colectivo.
- Decreto 103/2005, de 6 de mayo, de Galicia por el que se establece la reglamentación técnico-sanitaria de piscinas de uso colectivo.
- Decreto 2/2005, de 28 de enero, por el que se aprueba el Reglamento Técnico Sanitario de Piscinas e Instalaciones Acuáticas de la Comunidad Autónoma de La Rioja.

b. Normativa sobre socorristas

- Decreto 104/2012, de 16 de marzo, por el que se fija la formación mínima de los socorristas acuáticos y se crea y regula el Registro Profesional de Socorristas Acuáticos de Galicia.

- Orden 1319/2006, de 27 de junio, de la Consejería de Sanidad y Consumo, por la que se establecen los criterios que permitan establecer los niveles de formación del personal que preste sus servicios como socorrista en piscinas, instalaciones acuáticas y medio natural de la Comunidad de Madrid.
- Orden 1319/2006, de 27 de junio, de la Consejería de Sanidad y Consumo, por la que se establecen los criterios que permitan establecer los niveles de formación del personal que preste sus servicios como socorrista en piscinas, instalaciones acuáticas y medio natural de la Comunidad de Madrid.
- Orden de 14 de mayo de 2012 por la que se regula el modelo de distintivo de los socorristas acuáticos en la Comunidad Autónoma de Galicia.
- Orden de 16 de junio de 1997, de la Consejería de Sanidad y Política Social, por la que se establecen los requisitos del Carnet de Cuidador de Piscinas de uso colectivo de la Región de Murcia.

B. Convenios Colectivos

El Convenio Colectivo es un acuerdo entre representantes de los empresarios y de los trabajadores de un sector determinado en el que se acuerdan las condiciones laborales. Empresas de gran tamaño pueden tener su convenio propio.

En el caso de los socorristas, en función de a qué sector pertenezca la empresa para la que trabajen, se encontrarán bajo un convenio colectivo u otro. Los más habituales son:

- Convenio Colectivo Estatal de Mantenimiento y Conservación de Instalaciones Acuáticas.
- Convenio Estatal de Instalaciones Deportivas y Gimnasios.
- Convenios Autonómicos de Mantenimiento de Piscinas e Instalaciones Acuáticas.
- Convenios Autonómicos de Gimnasios e Instalaciones Deportivas.

A modo de ejemplo vamos a detallar algunos aspectos relevantes del Convenio Colectivo Estatal de Mantenimiento y Conservación de Instalaciones Acuáticas (Resolución de 31 de julio de 2014, de la Dirección General de Empleo, por la que se registra y publica el Convenio colectivo general del sector de mantenimiento y conservación de instalaciones acuáticas.).

2. BARRERAS ARQUITECTÓNICAS

Las instalaciones deportivas, y más concretamente las piscinas, deben garantizar una accesibilidad universal. Esto quiere decir que cualquier persona, independientemente de su capacidad, debe poder hacer uso de la misma, sin ninguna discriminación.

Garantizar esta accesibilidad, no es una labor propia del socorrista, pero sí que debe intentar mantener la instalación dentro de los principios que garanticen este acceso, dentro de sus posibilidades.



2.1 Legislación estatal y autonómica

Existe multitud de normativas, reglamentos y leyes que regulan todo lo relacionado con la accesibilidad, empezando por el código técnico de edificación, hasta la normativa específica de piscinas.

A modo de ejemplo vamos a hacer una lista con la normativa sobre accesibilidad y supresión de barreras más importante:

A. Legislación estatal

- Ley 15/1995 de 30 de mayo sobre límites del dominio sobre inmuebles para eliminar barreras arquitectónicas a personas con discapacidad.
- Real Decreto 314/2006 de 17 de marzo, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación.
- Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.

B. Legislación autonómica

- Ley 13/2014, de 30 de octubre, de accesibilidad de Cataluña.
- Ley 20/1997, de 4 de diciembre, para la promoción de la accesibilidad de País Vasco.
- Ley 8/1993, de 22 de junio, de promoción de la accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas de Madrid.

- Ley 1/1994, de 24 de mayo, de accesibilidad y eliminación de barreras en Castilla-La Mancha.
- Ley 5/1994, de 19 de julio, de supresión de barreras arquitectónicas y promoción de la accesibilidad de La Rioja.
- Ley 5/1995, de 6 de abril, de promoción de la accesibilidad y supresión de barreras de Asturias.
- Ley 8/1995, de 6 de abril, de accesibilidad y supresión de barreras físicas y de la comunicación de la Comunidad Autónoma de Canarias.
- Ley 3/1996, de 24 de septiembre, sobre accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas urbanísticas y de la comunicación de Cantabria.
- Ley 3/1997, de 7 de abril, sobre promoción de accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas, urbanísticas, transportes y de la comunicación de Aragón.
- Ley 1/1998, de 5 de mayo, de la Generalitat Valenciana, de Accesibilidad y Supresión de Barreras Arquitectónicas, Urbanísticas y de la Comunicación.
- Ley 3/1998, de 24 de junio, de accesibilidad y supresión de barreras de Castilla y León.
- Ley Foral 5/2010, de 6 de abril, de accesibilidad universal y diseño para todas las personas de Navarra.
- Ley 10/2014, de 3 de diciembre, de accesibilidad de Galicia.
- Ley 11/2014, de 9 de diciembre, de accesibilidad universal de Extremadura.
- Ley 4/2017, de 27 de junio, de accesibilidad universal de la Región de Murcia.
- Ley 4/2017, de 25 de septiembre, de los Derechos y la Atención a las Personas con Discapacidad en Andalucía.
- Ley 8/2017, de 3 de agosto, de accesibilidad universal de las Illes Balears.

2.2 Las clases de barreras físicas

Normalmente se habla de las barreras físicas que impiden el acceso a determinados lugares a las personas con diversidad funcional, pero no solo son estos impedimentos, los que dificultan el día a día de estas personas. Podemos definir los siguientes tipos de barreras:

- **Barreras arquitectónicas:** son todos aquellos impedimentos para moverse en el interior de los edificios, como pueden ser pasillos estrechos, puertas sin la anchura suficiente, ángulos de giro insuficientes, desniveles...
- **Barreras urbanísticas:** son aquellos impedimentos que dificultan la movilidad en la vía pública. El ejemplo más claro nos lo encontramos con los bordillos en los pasos de cebra.
- **Barreras de comunicación:** son los impedimentos que se producen en la comprensión de los mensajes, ya sean verbales o visuales, como pueden ser carteles.
- **Barreras sociales:** aquellas que se producen derivadas de las relaciones sociales, y la incompreensión de ciertas personas hacia este colectivo.

TOME NOTA

Los siete principios básicos de las instalaciones acuáticas son: accesibilidad, perceptibilidad, operatividad, simplicidad, indulgencia, seguridad e integración.

2.3 Modificaciones arquitectónicas y funcionalidad de los espacios

Como marca la normativa, todas las barreras arquitectónicas deben tender a desaparecer, realizando las modificaciones y obras necesarias para garantizar la accesibilidad, y dotar de una funcionalidad mayor a todos los espacios de la instalación.

2.4 Características de las instalaciones acuáticas

Las instalaciones acuáticas deben garantizar esta accesibilidad, para ello se deben respetar siete principios básicos:

- Principio de accesibilidad: los diseños deben ser utilizables, sin tener que realizar adaptaciones ni modificaciones especiales por parte de personas con diferentes capacidades. El ejemplo más claro son las **rampas** que deben contar con:
 - Ancho de paso suficiente.
 - Una pendiente adecuada.
 - Unos pasamanos accesibles.
 - Salvaruedas.
 - Pavimentos adecuados.
- Principio de perceptibilidad: se consigue cuando todo el mundo es capaz de percibir el mensaje de un diseño, independientemente de sus capacidades sensoriales.
- Principio de operatividad: se consigue cuando todos pueden utilizar el diseño, independientemente de sus capacidades físicas.
- Principio de simplicidad: se logra cuando toda persona, independientemente de sus capacidades psíquicas o experiencia, es capaz de entender el funcionamiento del diseño y su finalidad.
- Principio de indulgencia: se consigue cuando los diseños minimizan la aparición de errores y mal uso desde su origen.
- Principio de seguridad: todos los diseños deben garantizar la seguridad de los usuarios.

- Principio de integración: se consigue cuando el diseño responde al entorno en el que se encuentra, integrándose, logrando adaptar las soluciones generales a los casos particulares.

Actividad 1

El 15 de marzo de 2017, a primera hora de la tarde la piscina estaba poco concurrida por lo que Juan decidió retirarse de la misma e ir a la cafetería de las instalaciones a charlar con unos amigos, estimando que raro sería que sucediera algo, permaneciendo allí veinte minutos. Sin embargo, entre los bañistas se encontraba un joven que acudía casi a diario a practicar la natación por prescripción médica a pesar de sufrir una patología congénita que le podía provocar pérdidas de conocimiento, como de hecho sucedió aquel día. A causa del desvanecimiento el joven se precipitó al fondo de la piscina, habiendo ya fallecido cuando fue sacado por Juan, una vez regresó de la cafetería y se percató de inmediato de la situación, siendo totalmente inútiles los intentos de reanimación practicados.

Define si existe responsabilidad civil o responsabilidad penal, señalando además de quién sería la culpa y qué delito se le imputaría.

Actividad 2

El 30 de abril de 2017 Juan cambió de turno, siendo a partir de entonces su turno el de mañana y siendo por ello el encargado de pasar el limpia-fondos. El 15 de mayo Juan pasó el limpiafondos como normalmente solía hacer, pero olvidó desconectar el motor aspirador, hecho que no se apreciaba a simple vista, por lo que la válvula de aspiración siguió funcionando.

A media mañana, Esther, niña usuaria habitual de la piscina, accedió a la misma para realizar el cursillo de natación que cada mañana venía realizando, siendo su brazo izquierdo succionado a través del orificio en que se enganchaba el aparato tipo manguera con el que se limpiaba por aspiración el fondo de la piscina, una vez puestos en marcha los motores.

Como consecuencia de ello Esther que fue sacada de la piscina, después de que fuese desconectado el motor aspirador del limpia-fondos, sufrió graves lesiones de las que no llegó a recuperarse nunca en su totalidad, quedándola tras la recuperación de las mismas graves secuelas.

Define si existe responsabilidad civil o responsabilidad penal y de quién sería la culpa y qué delito se le imputaría.

LO QUE HEMOS APRENDIDO

- El socorrista debe conocer la normativa relacionada con las condiciones higiénico-sanitarias de las piscinas, ya que si no se encuentra con los parámetros adecuados puede desembocar en problemas para la salud.
- La actuación del socorrista conlleva una responsabilidad civil, y una responsabilidad penal. Una mala praxis puede traer como consecuencia penas impuestas por los tribunales de justicia.
- Las condiciones laborales del socorrista están delimitadas por el convenio colectivo que recoge sus derechos y obligaciones.
- La instalación acuática debe garantizar la accesibilidad de toda persona, independientemente de sus capacidades.

Prevención de accidentes y riesgos laborales en el socorrismo de instalaciones acuáticas

1. ACCIDENTES EN EL MEDIO ACUÁTICO

Como hemos visto los accidentes en el medio acuático son muy frecuentes, por ello la labor principal del socorrista debe ser la prevención de todas aquellas conductas que puedan conllevar un riesgo para los usuarios, o para el propio socorrista.

1.1 Causas más frecuentes de accidentes en el medio acuático

La principal causa de accidentes en las instalaciones acuáticas son las imprudencias, por ello es esencial la labor de prevención por parte del socorrista.

- Accidentes en el medio acuático
- La vigilancia
- Riesgos laborales
- Protocolos de actuación y planes de emergencia

OBJETIVOS:

- Conocer las causas más frecuentes de los accidentes en el medio acuático
- Tomar las medidas necesarias para la prevención de accidentes
- Determinar las estrategias de vigilancia adecuadas para la cobertura del riesgo
- Conocer los riesgos laborales implícitos en la profesión de socorrista acuático y las medidas para paliarlos

La causa más frecuente de accidentes en el medio acuático son las imprudencias.

Para poder prevenir accidentes lo primero es detectar a las personas que por sus características son más propensas a sufrir un accidente. No quiere decir que siempre que acuda a la piscina una de estas personas vaya a sufrirlo, ni que personas que no están incluidas en estos grupos no vayan a tenerlo, pero sí que la probabilidad es mayor.

Los grupos de riesgo son:

Personas que no saben nadar	Personas obesas
Niños pequeños (principalmente hasta los 6 años)	Discapacitados
Personas que están aprendiendo a nadar	Personas que realizan ahogadillas, empujones
Personas que compiten sin tener dominio acuático	Personas que se tapan la nariz al tirarse al agua
Personas que utilizan sistemas de flotación	Personas que realizan saltos al agua con riesgo
Personas que padecen alguna enfermedad	Ancianos
Personas intoxicadas etílicas o drogadas	Zonas con exceso de usuarios

1.2 Principios en la prevención de accidentes

La labor principal de un socorrista debe ser la prevención de accidentes, por lo que el mejor profesional de salvamento es el socorrista que no ha tenido que realizar ningún salvamento porque ha tomado todas las medidas necesarias para que no ocurran accidentes.

1.3 Factores de riesgo en las instalaciones acuáticas

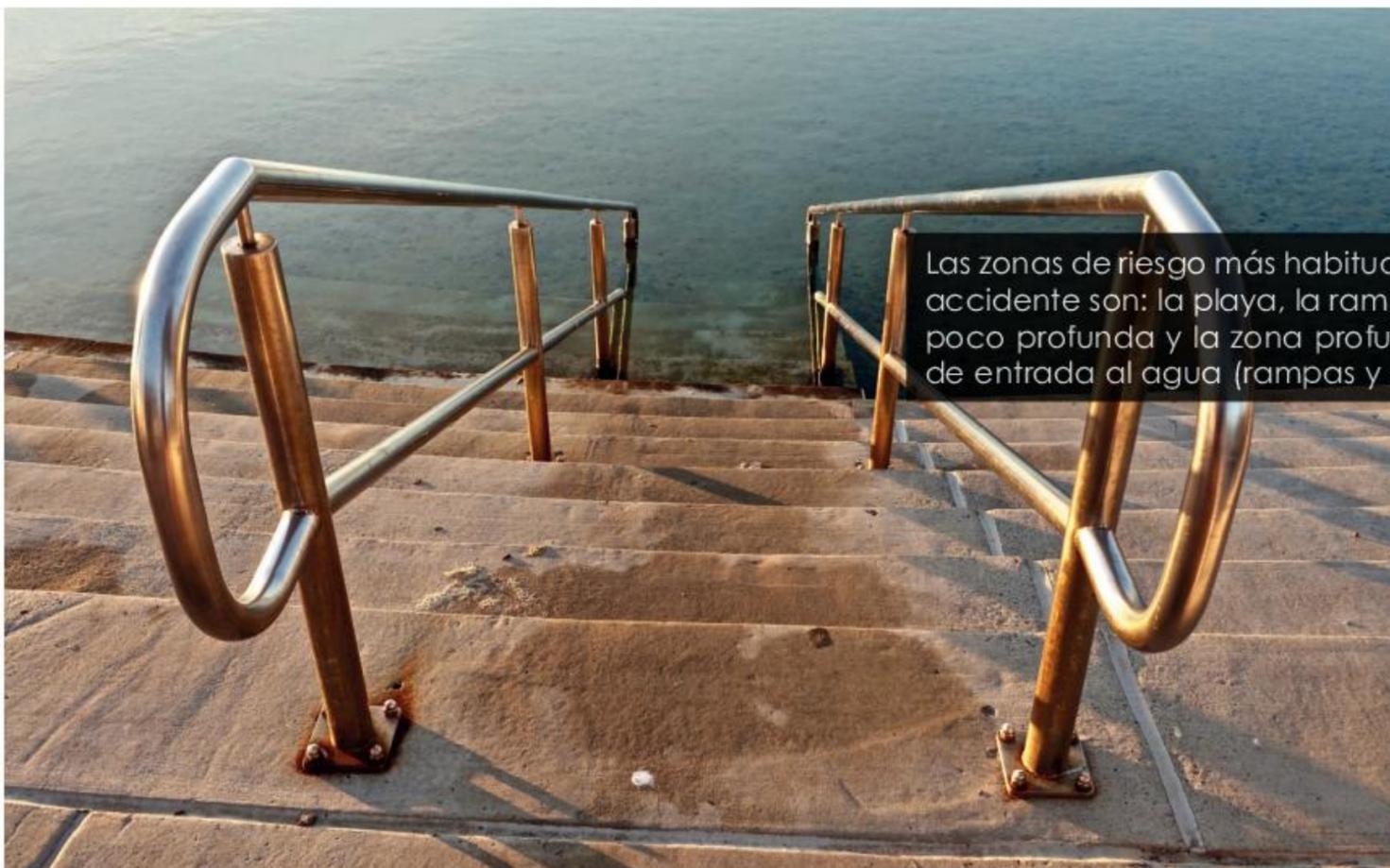
Existen también una serie de situaciones o elementos que hacen que la probabilidad de que ocurra un accidente aumente. Por ello el socorrista debe conocerlos e intentar eliminarlos, o al menos limitar sus efectos.

- Agua turbia o con escasa visibilidad.
- Elementos en el agua que puedan ocasionar un riesgo (vidrios, suciedad...).
- Diseño de la piscina: hay piscinas que, por su bordillo, su profundidad y su forma son más peligrosas.
- Elementos deteriorados: si por falta de mantenimiento hay piezas rotas o defectuosas pueden provocar accidentes, por ejemplo: zonas sin gresite.
- Condiciones meteorológicas adversas.

Cuando el socorrista acude por primera vez a la instalación acuática, una de las primeras tareas que debe realizar es un análisis del recinto, para poder detectar los elementos o zonas potencialmente peligrosas del lugar donde va a desempeñar su trabajo, para de esta manera tomar las decisiones oportunas para prevenir posibles accidentes en las distintas zonas de responsabilidad.

Las zonas de riesgo más habituales son:

- La playa circundante al vaso: en función del nivel de adherencia del pavimento puede ocasionar caídas. No solo es importante conocer el nivel de adherencia para prevenir accidentes de usuarios, sino también para que el socorrista sepa cómo actuar en caso de tener que socorrer a un usuario (correr por el borde, o tirarse directamente al agua).
- Rampa entre zona poco profunda y zona profunda: es un lugar peligroso para todas aquellas personas que no saben nadar, que se sitúan en la zona poco profunda y sin darse cuenta se colocan en la zona de rampa donde no hacen pie y se pueden ahogar. Además, este riesgo se ve acrecentado por las entradas de agua de la depuradora de algunas piscinas colocadas en la parte poco profunda que pueden llevar al usuario sin darse cuenta hacia la zona de rampa.
- Zonas de entrada al agua:
 - Entradas con forma de rampa: por un lado, facilita la entrada a personas con limitaciones de movilidad, pero por otro lado puede ocasionar caídas por resbalones si el pavimento no es el adecuado.
 - Escalerillas: el riesgo de estas zonas viene derivado de una posible caída y golpeo de la cabeza de la víctima con el bordillo o con la propia escalera, lo que puede llevar a un traumatismo severo o una lesión medular. Los escalones con mayor riesgo son los más cercanos a la superficie.



Las zonas de riesgo más habituales para sufrir un accidente son: la playa, la rampa entre la zona poco profunda y la zona profunda, y las zonas de entrada al agua (rampas y escalerillas).



1.4 Condiciones higiénico-sanitarias de las instalaciones acuáticas

La instalación acuática debe mantener unos criterios de condiciones higiénico sanitarias adecuadas, las cuales vienen exigidas por normativas estatales y autonómicas que permiten la apertura de las mismas

2. LA VIGILANCIA

La segunda de las funciones del socorrista es la vigilancia. Una vez que ha tomado todas las pautas de prevención, el socorrista debe realizar una vigilancia sistemática de la piscina. Esta debe ser activa para que no decaiga la atención y poder detectar con la mayor celeridad posible los accidentes para evitarlos, o actuar lo más rápido posible.

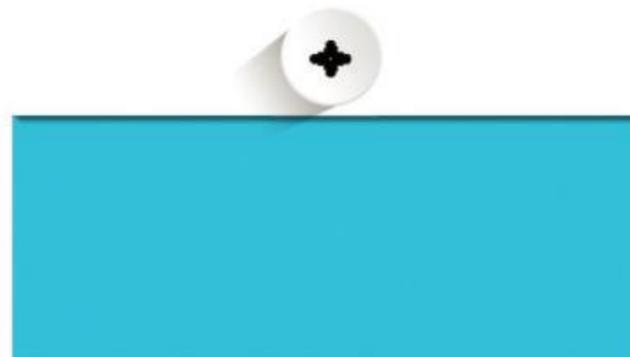
2.1 Ubicación del puesto

Una de las primeras decisiones que debe tomar el socorrista al empezar a trabajar en una instalación acuática es la elección de la ubicación del puesto de vigilancia. Esta elección debe estar basada en unos criterios que garanticen:

- Buena visibilidad de todo el vaso.
- Rápido acceso a todos los puntos del vaso.
- Sin descuidar las zonas de riesgo.

A partir de estos criterios vamos a poner algunos ejemplos de ubicaciones del puesto de socorrista.

- Piscina de forma rectangular con profundidad uniforme (1 socorrista):



Se colocará el puesto en el centro del lado largo para garantizar un acceso lo más rápido posible a todos los puntos

Ubicación del puesto en piscina rectangular

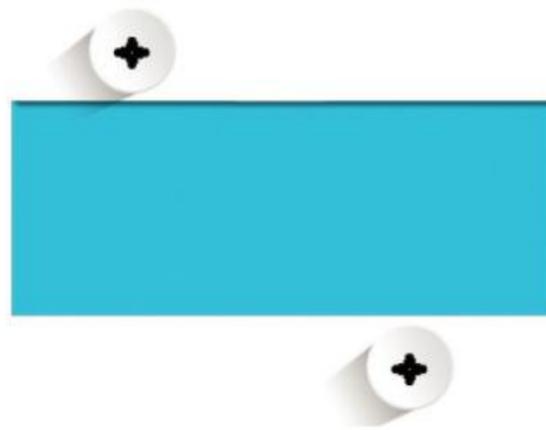
- Piscina de forma rectangular con profundidad variable y rampa de transición (1 socorrista):



Se colocará el puesto igual que en caso anterior pero más orientado hacia la zona de rampa (zona de riesgo)

Ubicación del puesto en piscina rectangular con rampa

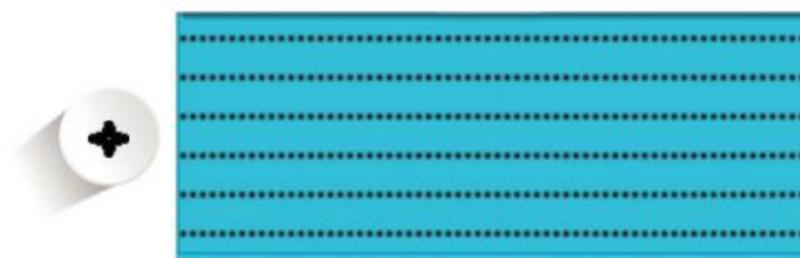
- Piscina de forma rectangular de más de 500m² de lámina de agua (2 socorristas):



Se dividirá la piscina en 2 zonas de responsabilidad (1 por socorrista). Dentro de cada zona el socorrista se colocará en el centro. Se sitúan enfrentados para tener contacto visual con su compañero

Ubicación del puesto en piscina rectangular con más de 1 socorrista

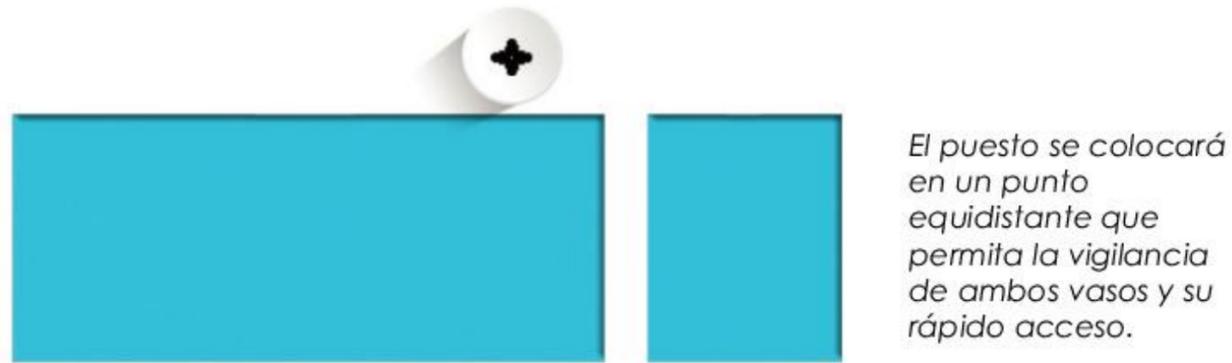
- Piscina deportiva (1 socorrista):



Al existir corcheras se colocará en el centro del lado corto para no tener que sortearlas en caso de accidente

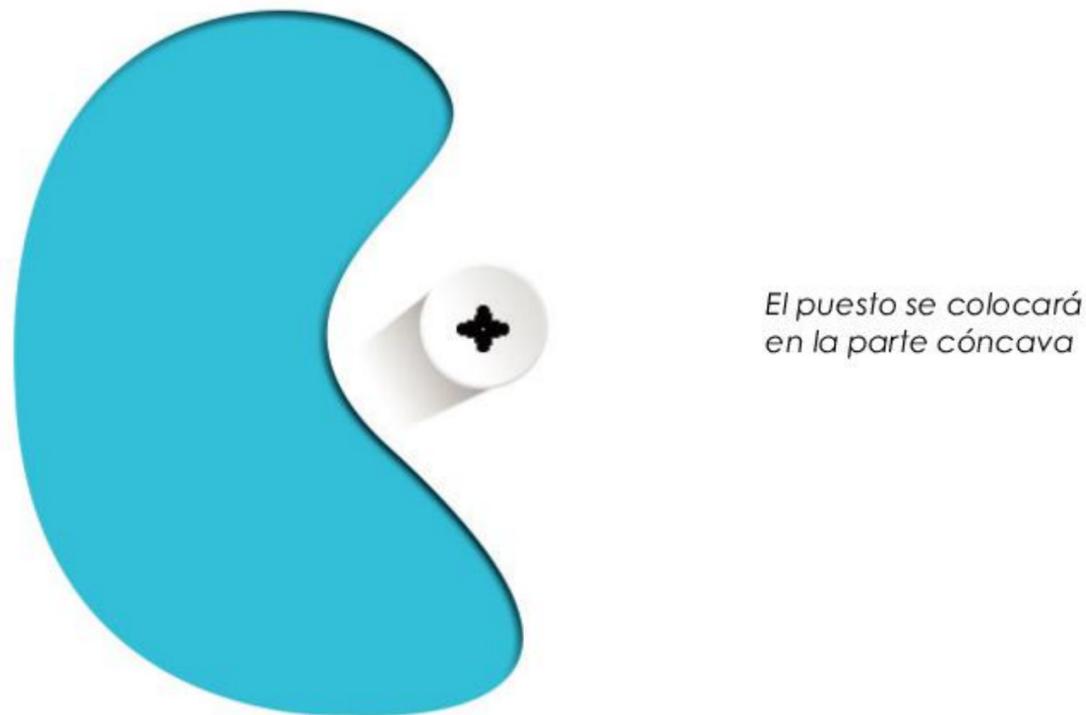
Ubicación del puesto en piscina deportiva

- Instalación compuesta por 2 vasos cuya suma no llega a 500m² de lámina de agua sin barrera física (1 socorrista):



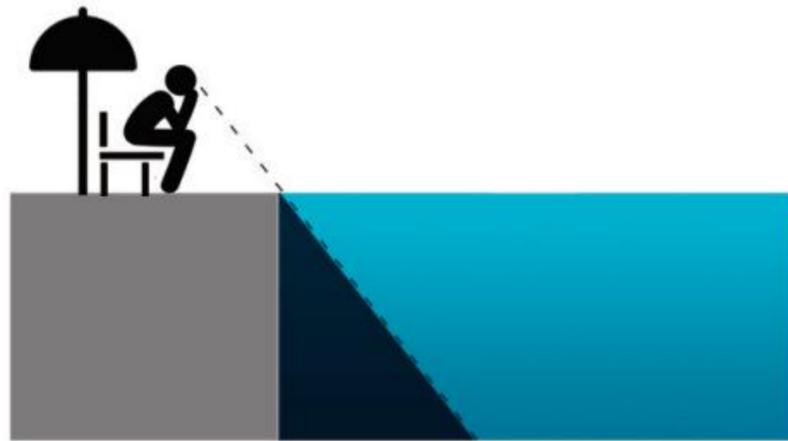
Ubicación del puesto en dos vasos con un socorrista

- Piscina con forma de riñón:



Ubicación del puesto en vaso con forma de riñón

Todos los puestos que hemos visto anteriormente estarán a una distancia máxima del bordillo de 2 metros para disminuir el ángulo muerto que se produce por la elevación de este sobre la lámina de agua, y para tener una distancia que permita al socorrista maniobrar en caso de accidente.



Ángulo muerto desde el bordillo

2.2 Vigilancia estática y/o dinámica

Una vez ubicado el puesto de socorrista nos surge un problema: cómo realizar la vigilancia. Existen dos fenómenos que van a condicionar la supervisión del vaso:

- **Vista de Túnel:** aunque nuestro campo visual es de aproximadamente de 180 grados, nuestra vista solo es capaz de focalizar la atención en un ángulo de 10 a 15 grados, lo que provoca que el socorrista, para poder vigilar de forma efectiva a los usuarios, deberá orientar su mirada hacia los distintos puntos del vaso.
- **Miopía de Campo Abierto:** al observar un punto fijo durante un tiempo se produce una fatiga visual que hace que, aunque miremos, no veamos, por lo que se debe focalizar la atención en elementos concretos.

Por todo ello la vigilancia se realizará mediante barridos visuales focalizando la atención en elementos concretos (ej. usuarios). Estos barridos se realizarán de izquierda a derecha (o viceversa) y al finalizar se volverá a comenzar sin deshacer el barrido. Esto es debido a que debe pasar el mismo tiempo entre que se vigila a un usuario y se le vuelve a vigilar.

Existen dos técnicas de vigilancia que el socorrista debe alternar para que su atención no disminuya y para realizar las labores de prevención descritas en el tema anterior.

- Vigilancia Estática: se realiza desde el puesto.

TOME NOTA

El puesto de vigilancia de ubicarse de manera que se garantice una adecuada visibilidad del vaso, un rápido acceso a todos los puntos de éste, sin descuidar las zonas de riesgo y a una distancia máxima del bordillo de 2 metros.

La vigilancia que realiza el socorrista puede ser estática (desde el puesto) o dinámica (caminando alrededor del vaso).

- Vigilancia Dinámica: se realiza caminando alrededor del vaso.

TIPO DE VIGILANCIA	VENTAJAS	DESVENTAJAS
ESTÁTICA	<ul style="list-style-type: none"> Conocimiento de puntos de referencia y puntos ciegos Puesto equidistante Buena visibilidad Fácil acceso al vaso 	<ul style="list-style-type: none"> Hace disminuir la atención con el paso del tiempo Las labores de prevención no son tan efectivas
DINÁMICA	<ul style="list-style-type: none"> Mayor contacto con el usuario Favorece las labores de prevención Mantiene una vigilancia activa 	<ul style="list-style-type: none"> Se descompensan zonas de vigilancia Mala visibilidad

2.3 Estrategias de control de la zona

A modo de resumen podemos destacar los siguientes principios generales que deben regir la vigilancia del socorrista:

- La vigilancia se debe realizar de forma sistemática.
- La vigilancia se realiza mediante barridos visuales focalizando la atención.
- Se debe prestar especial atención a los usuarios de riesgo sin descuidar al resto.
- Si un usuario de riesgo se dirige a la zona de responsabilidad de otro socorrista se le debe avisar.
- Se debe observar con atención las zonas de aglomeración de usuarios.
- Se debe observar periódicamente el fondo.
- La ubicación del puesto debe permitir una buena visibilidad y un acceso rápido a todos los puntos en caso de accidente.

2.4 Turnos de vigilancia

Debido a que la capacidad de atención disminuye con el tiempo, una estrategia para aumentarla es establecer distintos turnos de

vigilancia o una rotación por los diferentes puestos de vigilancia. Lo que se debe tener en cuenta es que, en los cambios de turno o rotaciones, NUNCA se debe dejar la piscina sin vigilancia, ya que en cualquier momento puede ocurrir un accidente.

2.5 Aspectos psicológicos de la vigilancia

El componente psicológico es esencial en el desarrollo del trabajo del socorrista. Existen algunos factores como el estrés, la atención y la motivación que van a marcar aspectos tan elementales como la vigilancia. Estos aspectos los desarrollaremos en el tema 4.

2.6 Estrés y desgaste psíquico

El estrés puede ser positivo o negativo. Es necesario cierto nivel de estrés para afrontar la labor de vigilancia y la posible intervención. Veremos todos los aspectos relacionados con el estrés en el tema 4.

2.7 Estrategias de control del estrés

Es importante controlar el nivel de estrés para que no sobrepase los umbrales óptimos, para ello utilizaremos técnicas como la relajación y la respiración que veremos en el tema 4.

3. RIESGOS LABORALES

Todo trabajo tiene unas enfermedades profesionales inherentes al puesto. En el caso del socorrista, por las características del medio donde tiene que llevar a cabo su labor además de por la exigencia física derivada de su intervención, tiene unos riesgos laborales específicos que se deben conocer y saber cómo eliminarlos o en algunos casos disminuir sus efectos nocivos.

3.1 Previsión de riesgos laborales

El socorrista debe anticiparse a la aparición de los riesgos laborales para evitar que estos afecten a su trabajo, pero sobre todo a la salud, que como todo trabajador debe estar garantizada.

3.2 Situaciones de riesgo global

No solo debemos pensar en riesgos para el socorrista en un momento determinado. Estos riesgos pueden afectar al propio socorrista a largo plazo, incluso a otras personas, por ello es esencial la labor de prevención.

3.3 Causas más importantes de los accidentes de trabajo

El socorrista debe estar preparado para dar respuesta a casi cualquier accidente o lesión que pueda ocurrir en el desempeño de su trabajo y fuera de él, no obstante estadísticamente los más comunes son:

ACCIDENTES EN AGUA	ACCIDENTES EN SECO
Ahogamientos	Quemaduras
Calambres	Picaduras
Hidrocuciones	Mordeduras
Picaduras	Contusiones
Mordeduras	Golpes / Raspaduras
Lesiones Medulares	Golpes de calor
Contusiones	
Cortes / Raspaduras	

3.4 Enfermedades profesionales, riesgos en la actuación del socorrista

TIPO DE ENFERMEDADES	LESIÓN / ENFERMEDAD PROFESIONAL	PREVENCIÓN
Cutáneas	Quemaduras	Crema protección solar alta
	Cáncer de piel	Zonas de sombra
	Hongos	Uso de chanclas Secarse bien zonas húmedas al terminar
Oculares	Fotoqueratitis	Uso de gafas de sol polarizadas
	Fotofobia	
	Pingüecula	
	Pterigium	
	Cataratas	
Lesiones Aparato Locomotor	Artrosis/Artritis	Entrenamiento Posturas adecuadas
	Sobreesfuerzos	Entrenamiento físico Entrenamiento técnico
	Esguinces	
	Lesiones musculares	
Infecto-Contagiosas	Hepatitis	Utilización barreras de protección
	Sida	
Psicológicas	Estrés crónico	Técnicas de relajación Automatización de protocolos
Lesiones por el calor	Deshidratación	Beber abundante agua
	Insolación	Zonas de sombra Refrescarse de forma frecuente

4. PROTOCOLOS DE ACTUACIÓN Y PLANES DE EMERGENCIA

Como hemos visto la labor más importante del socorrista es la prevención. Parte de ésta es la elaboración de protocolos ante diferentes situaciones, para que en el caso de ocurrir un accidente, todas las acciones se realicen de forma automática y no existan errores derivados del aumento del nivel de estrés.

4.1 De vigilancia

El socorrista debe establecer un protocolo de vigilancia, alternando la vigilancia estática y la vigilancia dinámica, realizándola mediante barridos visuales, todo ello de forma sistemática. Actualmente se habla de la **regla 10/20**: se debe vigilar el vaso en intervalos no mayores a 10 segundos y poder llegar al accidentado en menos de 20 segundos.

4.2 De comunicación

Otro de los aspectos que debe estar protocolarizado es el de la comunicación. Se debe establecer un canal y un código de comunicación específico entre los diferentes miembros del equipo de salvamento y en su caso con el servicio médico.

4.3 De traslado

Todas las técnicas de salvamento que se verán en el MF0271 Rescate de accidentados en instalaciones acuáticas, deben estar perfectamente entrenadas y automatizadas para su correcta praxis en caso de accidente.

4.4 De evacuación

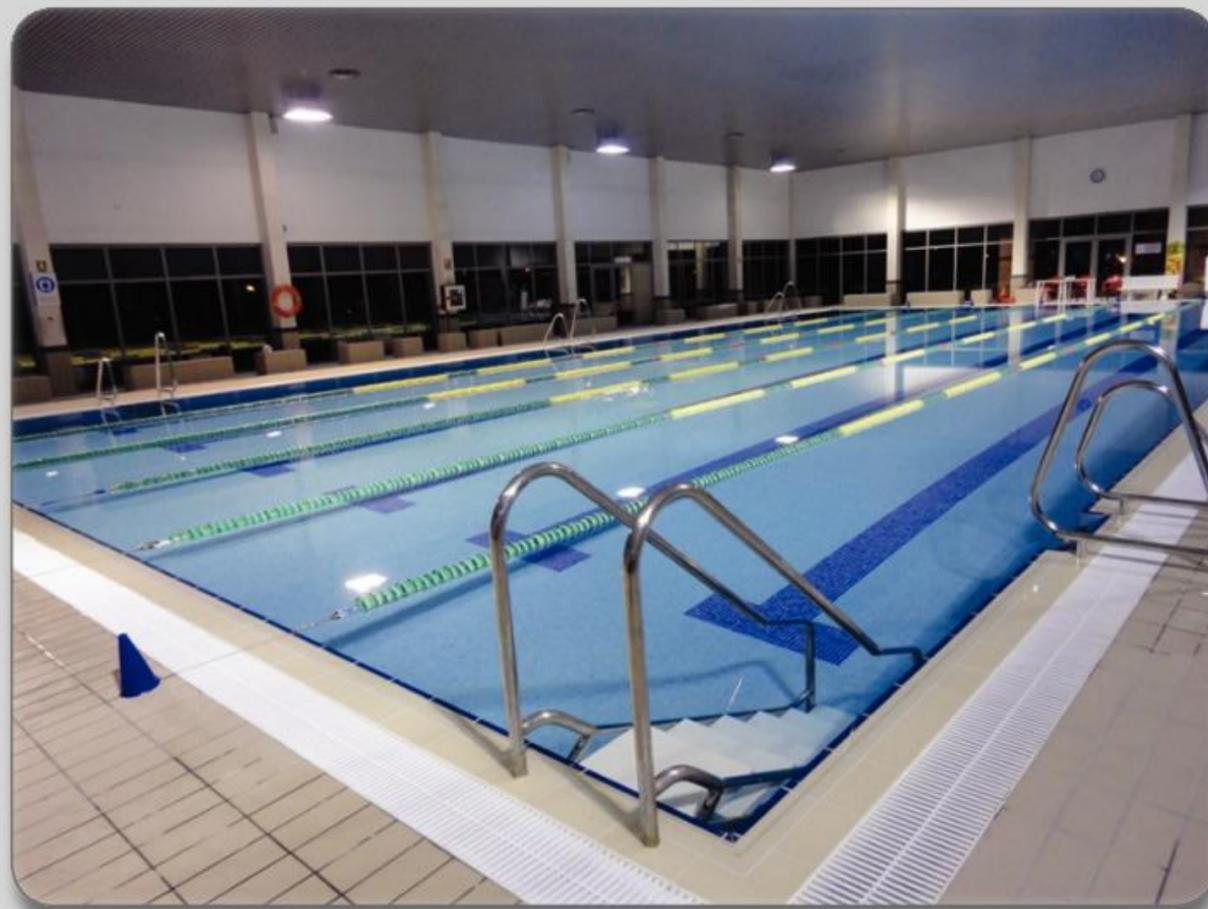
El socorrista debe tener claro la zona de evacuación del accidentado del vaso (que no sean bordillos elevados, en zona donde se puedan aplicar los primeros auxilios que correspondan...). Además debe existir una zona de evacuación para la entrada de los servicios de emergencia, por ello es necesario que dentro del protocolo esté claro quién sale a esperar a la ambulancia para indicarles por donde acceder y así optimizar los tiempos de respuesta ante un accidente.

TOME NOTA

El socorrista debe tener perfectamente claros todos los protocolos de actuación, para ello debe entrenarlos de forma periódica.

Actividad 1

Analiza los elementos de riesgo que encuentres en la siguiente piscina:



Actividad 2

¿En qué consiste la fotoqueratitis y fotofobia como enfermedades profesionales oculares del socorrista?

LO QUE HEMOS APRENDIDO

- Los accidentes acuáticos son muy frecuentes, por ello el socorrista debe tomar todas las medidas de prevención necesarias para que no ocurran.
- La vigilancia se debe realizar de forma sistemática estableciéndose la regla del 10/20: se debe ver el vaso en intervalos inferiores a 10 segundos y llegar hasta el accidentado en menos de 20 segundos.
- El socorrista debe conocer los riesgos laborales asociados a su puesto de trabajo y aplicar las actuaciones para limitarlos.

Comunica- ción apli- cada a la prevención de riesgos

1. HABILIDADES SOCIALES DEL SOCORRISTA

En su trabajo, el socorrista tendrá que tratar con personas, por lo que deberá desarrollar aspectos psicológicos que le permitan interactuar con ellos de forma correcta.

Las situaciones pueden ser diversas, desde la persona que realiza una conducta inadecuada y se le debe sancionar, hasta la persona que ha sufrido un accidente y que debemos tranquilizar como parte de los primeros auxilios, los psicológicos.

1.1 Escucha activa. Errores de escucha

El socorrista no debe solo saber comunicarse, debe también saber escuchar de forma activa. Esta habilidad hace que el socorrista pueda

- **Habilidades sociales del socorrista**
- **Técnicas de comunicación**
- **Fundamentos de psicología y sociología aplicados**

OBJETIVOS:

- Conocer las habilidades sociales básicas del socorrista a la hora de dirigirse a los usuarios y accidentados
- Establecer las técnicas de comunicación adecuadas, permitiendo que el mensaje se transmita de forma eficaz
- Comprender los aspectos de psicología aplicados al salvamento acuático y aplicarlos en la labor de prevención de accidentes

TOME NOTA

En gran medida el éxito de unos primeros auxilios viene dada por una escucha activa hacia el accidentado sobre cómo ha ocurrido el accidente.

comprender mucho mejor la situación, y entender al accidentado.

Algunos errores que impiden una escucha activa son:

- No focalizar la atención en los aspectos esenciales: el socorrista se debe centrar en el aspecto fundamental, y no despistarse con el resto de estímulos.
- Dirección del foco de atención inadecuado: el foco de atención debe dirigirse hacia el accidentado.
- Quitar importancia al mensaje: debemos atribuir importancia al mensaje que nos transmiten ya que, aunque en principio pueda parecer irrelevante, nos pueda dar mucha información para la actuación.

1.2 Empatía

La empatía se puede definir como la capacidad de ponerse en el lugar del otro, y comprender lo que está sintiendo. Está muy relacionado con el concepto de inteligencia emocional, y es esencial para el manejo de las relaciones, estableciendo un vínculo que permita al socorrista comprender la situación del accidentado y actuar en consecuencia.

1.3 Ayudar a pensar

Dentro de los primeros auxilios psicológicos, el socorrista debe de ayudar a reflexionar sobre lo ocurrido a la víctima. En el momento de sufrir una crisis traumática, debido a la elevación del nivel de estrés, el accidentado puede olvidar algunos detalles esenciales para elegir el protocolo de actuación, por ello es esencial que el socorrista realice las preguntas adecuadas para conseguir la información sobre lo ocurrido de la forma más precisa posible, manifestando empatía, escucha activa y transmitiendo tranquilidad.

1.4 Objetivos de la comunicación

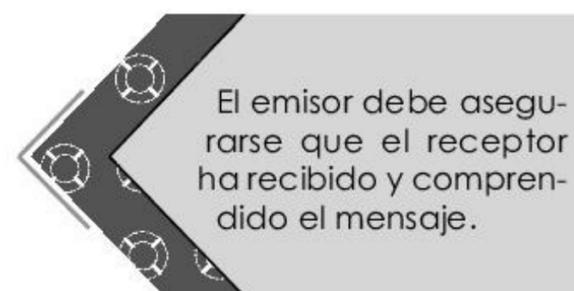
La comunicación tiene como objetivo influir en la otra persona, para ello es esencial la asertividad que es la forma de influir en el usuario o el accidentado sin que se sienta agredido.

Además a la hora de comunicarnos tenemos que tener en cuenta las posibles barreras que puedan influir en la transmisión del

mensaje con la finalidad de asegurarnos que el receptor ha comprendido lo que le queríamos indicar.

No solo se debe tener en cuenta la comunicación verbal, ya que la comunicación no verbal transmite mucha más información y puede generar una contradicción entre lo que estamos diciendo y lo que el receptor está percibiendo a través de los gestos.

Deberemos por tanto transmitir seguridad y confianza a la hora de comunicarnos con otras personas, dando la información necesaria y asegurándonos de que el mensaje ha sido comprendido por parte del receptor.



1.5 Cumplimiento de las normas

Una de las tareas de prevención del socorrista, es asegurarse de que se cumplen las normas de utilización de la piscina, ya que su incumplimiento, normalmente a modo de imprudencias puede conllevar un riesgo no solo para la persona que lo comete, sino también para el resto de usuarios.

Por ello el socorrista debe comunicar de una forma asertiva, firme y tranquila cuales son las normas y asegurarse de su cumplimiento.

1.6 Advertencia de situaciones de riesgo

Una vez detectada la situación de riesgo, es esencial la labor de prevención, procurando que esa situación no se agrande y no derive en un accidente o en el caso de que ya hubiera ocurrido, no afecte a más personas o incremente su gravedad.

Es esencial seguir la conducta P.A.S. en caso de accidente, que consiste en:

- Proteger la zona y al accidentado para evitar riesgos mayores.
- Avisar: pedir la ayuda necesaria.
- Socorrer: al accidentado aplicando los protocolos correspondientes.

1.7 Resolución de conflictos

Ante una actuación el socorrista se encontrará con problemas añadidos, como el acercamiento de curiosos. Algunas de estas personas nos serán de ayuda porque se ofrecerán para colaborar

con nosotros, pero otras podrán interferir negativamente ya sea por criticar la actuación (puede generar mayor nerviosismo en el socorrista), o por no dejarnos actuar correctamente.

A este último grupo de personas se les debe intentar separar del lugar del accidente. Un buen método puede ser encomendarles tareas concretas, por ejemplo mandarles al botiquín a por algún elemento, aunque no nos sea necesario para que no interfiera durante un tiempo.

Otras personas se ofrecerán como colaboradores, hecho que debemos aprovechar. El socorrista debe coordinar la actuación, dar indicaciones claras de lo que quiere que realice cada uno, y asegurarse de que se han entendido antes de que se ejecuten.

También tendrá que interactuar con los servicios de emergencia. En este caso lo primero que debe hacer el socorrista es dar toda la información sobre cómo ha ocurrido el accidente, cual ha sido su actuación hasta su llegada y todos aquellos datos que sean de relevancia para la actuación de los sanitarios. En caso de traslado, también sería recomendable (si lo hemos conseguido recabar) darles los datos del accidentado y de contacto de familiares.

Por último, en ocasiones tendremos que hablar con familiares/amigos del accidentado. En este caso lo primero debe ser presentarse como socorrista de la piscina, contarles lo sucedido, darles datos del lugar donde ha sido trasladado, y ponerse a su disposición por si necesitan algo.

2. TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN

La comunicación es el proceso de dar y recibir información a través de signos verbales o no verbales con el fin de influir en los demás, ya sea para que realicen una acción, o simplemente para que conozcan algo que se quiere transmitir.

Los elementos de la comunicación son:

- **Emisor:** la persona que emite el mensaje.
- **Receptor:** la persona que recibe el mensaje.
- **Mensaje:** la información que se envía.
- **Canal:** medio por el cual se envía el mensaje.
- **Código:** signos y reglas utilizadas para enviar el mensaje.
- **Contexto:** situación en la que se produce el proceso comunicativo.
- **Barreras o ruidos:** elementos que interfieren en que el mensaje llegue de forma correcta. Pueden ser errores en la emisión, en la recepción o externas en el camino de transmisión.

2.1 Modelos de estilos de comunicación

La comunicación tiene distintos componentes que el socorrista debe conocer y saber manejar:

- **Componente Verbal:** a través de este componente se transmiten de forma muy eficiente las ideas, pero no tanto las emociones o sentimientos.



La comunicación tiene tres componentes: verbal, paralingüístico (volumen y tono de la voz, fluidez y ritmo) y corporal (expresión facial, mirada, actitud corporal, proxémica).

- **Componente Paralingüístico:** son las diferentes variables de la voz. A través de estos componentes se transmiten emociones que el socorrista debe hacer que correspondan con el componente verbal.
 - *Volumen de la voz:* un volumen de voz muy bajo puede dar la impresión de sumisión, tristeza... y un volumen de voz muy alto puede denotar seguridad, dominio, tosquedad... (según la situación).
 - *Tono de voz:* es conveniente cambiar el tono de la voz durante la conversación:
 - Cambiando el tono en las palabras que queramos resaltar.
 - Elevando el tono al final de las preguntas.
 - Bajando el tono al final de las afirmaciones.
 - Evitando tonos monótonos que denoten aburrimiento.
 - *Fluidez:* se deben evitar las vacilaciones, las muletillas, la presencia de silencios incómodos, tartamudeos, errores de pronunciación...
 - *Ritmo:* si se habla muy lento dejaremos de captar la atención del receptor y si se habla muy rápido no podrá captar correctamente la idea del mensaje.
- **Componente Corporal:** a través de la comunicación no verbal se transmite el 80% de la información, por lo que el socorrista debe cuidar lo que comunica con su cuerpo. Algunas variables que debe controlar son:
 - *La expresión facial:* se suele decir que la cara es el espejo del alma. A través de nuestros gestos mostramos nuestro estado emocional, proporciona *feedback* al emisor e indica actitudes hacia los demás.
 - *La mirada:* además de la expresión facial, la mirada da mucha información. Si el socorrista no mantiene el contacto visual y desvía la mirada va a manifestar nerviosismo y perderá parte de la autoridad. Se debe mirar a la cara del usuario mientras se establece la comunicación, tanto como emisor como receptor.
 - *La actitud corporal:* la postura puede indicar interés o apatía. Los movimientos con las manos pueden transmitir agresividad (movimientos violentos), sensación de ocultar algo (manos detrás del cuerpo).
 - *La proxémica:* es la utilización del espacio. Cuando nos comunicamos deberemos guardar una distancia con el receptor para que no se sienta agredido. En función de la relación que tengan el emisor y el receptor esa distancia podrá ser menor o mayor:
 - Distancia íntima: la que se establece con la pareja, familiares cercanos...
 - Distancia personal: con amigos, conocidos...
 - Distancia social: en torno a 1 metro para el resto de personas.

- Distancia pública.

2.2 Utilización del lenguaje oral y del escrito en la transmisión de mensajes

Es muy importante que el socorrista sepa usar el lenguaje verbal para transmitir las distintas indicaciones a los usuarios y para dirigirse a un accidentado y/o a familiares. Para ello como hemos visto en el apartado anterior debe cuidar la comunicación verbal y la no verbal.

Además la comunicación escrita es necesaria para la prevención de accidentes. La existencia de carteles de normas ayuda a la labor del socorrista. Dichos carteles deben contener, con un lenguaje claro, y lo más visual posible toda la información necesaria. Veremos algunos aspectos básicos en el siguiente apartado.

2.3 Utilización del lenguaje icónico y del lenguaje audiovisual en la transmisión de mensajes

Una forma de prevenir accidentes es desde el ámbito informativo. La existencia de normas limita en gran medida los accidentes, pero para que estas normas sean conocidas por los usuarios debe existir un cartel visible que las divulgue.

Es cierto que muchos usuarios no leen los carteles informativos, pero aun en este caso la existencia de esta información pública facilita la labor del socorrista, pudiendo hacer referencia a él cuando tenga que realizar alguna indicación a los usuarios.

Según Palacios (2008:58) la información que como mínimo debe reunir estos carteles es:

- Conoce la zona donde te bañas.
- No te bañes solo.
- Mójate antes de entrar al agua.
- Ten prudencia con las comidas.
- Vigila de cerca a los niños pequeños.
- Si ves a alguien en peligro pide ayuda.
- Si estás en peligro conserva la calma.
- 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.
- Respeta las normas e indicaciones del servicio de salvamento y socorrismo.

Esta última norma es de gran utilidad para el socorrista puesto que si realiza alguna indicación no recogida en el resto de normas puede hacer referencia a ésta.

NORMAS DE LA PISCINA

PROHIBIDO



PROHIBICIÓN TOTAL Y ABSOLUTA DE CELEBRAR JUEGOS DE PELOTAS, BALONES.



SE PROHÍBE DE MANERA ESPECIAL LA ENTRADA DE CUALQUIER ANIMAL AL RECINTO DE LAS PISCINAS.



PROHIBIDO EL USO DE COLCHONETAS O ELEMENTOS FLOTADORES DE GRAN TAMAÑO EN LA PISCINA.



QUEDA TOTALMENTE PROHIBIDO EL ACCESO AL RECINTO DE OBJETOS DE CRISTAL O CERÁMICA QUE PUEDAN PARTIRSE.



QUEDA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO COMER Y FUMAR EN TODO EL RECINTO DE PISCINA.



QUEDA TERMINANTEMENTE PROHIBIDO CORRER ALREDEDOR DE LA PISCINA.

OBLIGATORIO



ES OBLIGATORIO EL USO DE ROPA Y ZAPATILLAS ADECUADAS PARA EL BAÑO.



ES OBLIGATORIO DUCHARSE SIEMPRE ANTES DE ENTRAR EN EL BAÑO.



LOS NIÑOS MENORES DE 14 AÑOS DEBERÁN ESTAR SIEMPRE ACOMPAÑADOS DE UN ADULTO.



ES OBLIGATORIO EN BEBES EL USO DE PAÑALES ANTIESCAPE PARA EL EJERCICIO DEL BAÑO.



ES OBLIGATORIO EL USO DE LAS PAPELERAS.



ES OBLIGATORIO CERRAR LAS SOMBRILLAS DESPUÉS DE SU USO.

Ejemplo cartel de normas piscinas municipales Ayuntamiento de Madrid

2.4 Comunicación aplicada a situaciones de prevención de riesgos

En el caso de una situación de riesgo, como hemos dicho anteriormente, es esencial que el socorrista transmita seguridad y confianza, y que sea capaz de transmitir los mensajes necesarios de forma clara para que el receptor los comprenda, aunque derivado de la situación, tenga las capacidades cognitivas mermadas.

2.5 Sistemas de comunicación interna y externa (radiotransmisores, teléfonos, silbatos u otros)

En el caso de que existan varios socorristas o servicio médico en la instalación, es muy importante que estén conectados a través de elementos como walkie - talkie, para en caso de accidente agilizar la petición de ayuda.

La comunicación entre los diferentes integrantes del equipo de trabajo se debe realizar a través de un código conocido por todos para agilizar y dar fluidez a las comunicaciones.

Estos códigos no solo se deberán usar en caso de accidente, sino también para prevenirlos, por ejemplo indicando a otro socorrista que un usuario de riesgo se dirige a su zona de responsabilidad.

El uso de silbato es muy útil sobre todo en piscinas con una foro alto, ya que permite limitar las conductas inadecuadas en el momento, pero el uso del silbato debe ir acompañado a continuación de un acercamiento y unas indicaciones de por qué se le ha advertido para que el usuario comprenda el motivo y no se repita dicha conducta.

Además es esencial que la instalación disponga de un teléfono que permita la comunicación con los servicios de emergencia en caso necesario. Al menos se debe disponer de un teléfono móvil que permita una llamada rápida al 112.

Actualmente existen aplicaciones en los teléfonos inteligentes que no solo permiten la llamada a los servicios de emergencia, sino también facilitarles la geolocalización, lo que conlleva una mejora en los tiempos de respuesta.

3. FUNDAMENTOS DE PSICOLOGÍA Y SOCIOLOGÍA APLICADOS

El socorrista trata con personas, por ello es fundamental que a su actuación de salvamento y de primeros auxilios le acompañe la componente psicológica.

3.1 Bases de la personalidad

Según Weinberg, R y Gould, D. (2010) la personalidad se refiere a “las características que hacen a los individuos singulares”. Esta personalidad tiene tres niveles interrelacionados:

- Núcleo psicológico: nivel más básico y estable de la personalidad.
- Respuestas comunes: cómo se ajusta la persona al ambiente.

- Conductas relacionadas con el rol: manera que una persona actúa basándose en la percepción de una situación concreta.

La personalidad del socorrista influirá en gran medida en el desarrollo de su trabajo, pero también la personalidad de los usuarios deberá ser tomada en cuenta por ejemplo a la hora de comunicarnos con ella.



La personalidad influye en la forma que percibimos y afrontamos un problema.

3.2 Motivación

Según Weinberg, R y Gould, D. (2010) la motivación se puede definir como la dirección e intensidad del propio esfuerzo.

Asimismo, también se puede definir como una variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones.

Existen varios tipos de motivación:

- **Motivación básica y motivación cotidiana:** es la base estable de la motivación, la que determina el compromiso del deportista. Depende, fundamentalmente, de los resultados y del rendimiento personal. **La segunda**, se refiere al interés del deportista por la actividad en sí misma con independencia de los logros deportivos...
- **Motivación intrínseca y extrínseca:** **la primera** se refiere a aquellos deportistas que están motivados desde sí mismos intrínsecamente, es decir, su propia determinación y la actividad/prueba son suficientes para que estén motivados. **La segunda**, se relaciona con deportistas que dependen de refuerzos que provienen del exterior necesarios para entrenar y competir: becas, trofeos, prestigio social, etc.
- **Motivación orientada hacia el ego y motivación orientada hacia la tarea:** **La primera**, se refiere a que los deportistas están motivados por la competencia con otros deportistas tanto en retos como en resultados. **En la segunda**, la motivación depende de estos retos y resultados, pero no en comparación con los demás, sino como impresiones subjetivas de dominio y progreso personal.

En cuanto a las teorías de la motivación podemos destacar:

- **Teoría de la motivación de logro:** el deporte se plantea como un contexto en el que los sujetos participantes inten-

TOME NOTA

La motivación mueve al individuo a la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de una actividad, y puede ser básica/cotidiana, intrínseca/extrínseca y orientada hacia el ego/orientada hacia la tarea.

tan superarse. Este tipo de motivación de logro depende de factores personales y situacionales que interactúan y explican la motivación.

- **Teoría de la motivación intrínseca y extrínseca:** según esta teoría el deportista tiene la necesidad de sentirse competente en la actividad que realiza, por lo que se predice que cuando no existe esta percepción, la motivación intrínseca disminuye y es más probable que se produzca la desmotivación.
- **Teoría de la atribución:** se encarga de estudiar el modo que tiene el deportista de interpretar su conducta y la de los demás. Esta teoría estudia las atribuciones que hace el individuo y permite entender el grado de motivación con el que se enfrentará a las diferentes actividades.
- **Teoría socio-cognitiva:** se centra en las expectativas y valores que los individuos adjudican a diferentes metas y actividades de ejecución.
- **Teoría de la asociación cognitiva:** se basa en que el individuo ante cualquier situación realiza una serie de asociaciones cognitivas que dependen de varios factores, que hacen que una situación se perciba como positiva o negativa o neutra. Si es positiva, la situación será más motivante, en cambio si es negativa, la situación será menos motivante.

3.3 Actitudes

Según Weinberg, R y Gould, D. (2010) la actitud se refiere a la posición favorable o desfavorable que tiene una persona con respecto a un objeto social (persona, grupo, ideología, etc.).

Cualquier objeto que aparece en nuestro universo social podríamos decir que sobre cualquiera de ellos podemos mostrar un tipo de actitud.

- Relacionado con la psicología social.
- Conociendo la actitud de una persona se puede predecir su comportamiento.
- Se puede diferenciar tres dimensiones de las actitudes:
 - Afectiva o emocional.
 - Cognoscitiva o cognitiva.
 - Conductual.

- Estas tres dimensiones no son cerradas ni estancas, sino que están en estrecha interrelación.

3.4 Características de las distintas etapas de desarrollo de la personalidad en relación con la participación

Al nacer el niño es un individuo en términos sociológicos. Está desprovisto de todos los atributos sociales como el lenguaje, las ideas, o los hábitos. No es un ser social y no se ha desarrollado aún su personalidad. La persona es un individuo socializado, que ha adquirido la cultura de la sociedad y por tanto ocupa un lugar en ella.

- La personalidad se desarrolla como producto de la interacción con los factores de su ambiente: físico, social y cultural.
- La personalidad es la suma y organización de los rasgos que determinan el papel de la persona en el grupo.
- La personalidad no es innata ni instintiva, se aprende a través de la interacción social.

Los factores que influyen en el desarrollo de la personalidad son:

- **Herencia biológica** (Apariencia física, raza, género, temperamento, etc.).
- **Ambiente físico** (Temperatura, clima, montañas, desiertos, recursos naturales, etc.).
- **La cultura** (Ideas, prejuicios, hábitos de alimentación, etc.).

3.5 Características de personas con limitaciones de su autonomía personal

Una persona que está sufriendo un accidente en el medio acuático entra en una situación crítica que le puede llegar a bloquear y a mostrar respuestas totalmente irracionales fruto del estado de nerviosismo. En ese momento se hace añicos las certezas que describe Lorente, F. (2008):

- Fantasía de invulnerabilidad: que nos hace sentir a salvo de cualquier peligro, ya que todo les ocurre a otros.
- Fantasía de control: que nos permite creer que podemos prever todas las dificultades y controlamos nuestro entorno de forma eficaz.
- Confianza en la benevolencia y solidaridad humana: todos esperamos que si tenemos un accidente alguien nos auxilie.

Por ello es muy importante el apoyo percibido ya que cuando una víctima percibe una buena asistencia del socorrista no se produce la pérdida de ninguna de las certezas anteriores, y su confianza se mantiene.

Algunas características que sufren estas víctimas son:

- Respuesta física: los músculos se contraen y realizan movimientos violentos y descoordinados, adquiriendo una gran fuerza en sus acciones.

- Respuesta psicológica: gran estado de nerviosismo y un bloqueo de los sentidos. El accidentado no será capaz de focalizar la atención y en muchas ocasiones ni oír al socorrista cuando se acerca a socorrerle.

Una vez que el socorrista toma contacto con la víctima, por ejemplo, dándole un material, el accidentado sufre un agarrotamiento que provoca que se quede totalmente inmóvil aferrado al elemento que le da flotación.

Una vez fuera del agua la víctima generalmente se irá relajando y al cabo de un tiempo podrá irse por su propio pie.

3.6 Estrés en socorrismo acuático

Podemos definir estrés como una “importante desequilibrio entre la demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que la incapacidad de satisfacer esta demanda tiene consecuencias importantes” McGrath (1970:20).

Según Reyeros (2003:141) los síntomas de una respuesta de estrés son:

ÁMBITO FISIOLÓGICO	ÁMBITO COGNITIVO
Taquicardia Sudoración Tensión muscular Opresión en el pecho Taquipnea Trastornos perceptivos Trastornos de coordinación Trastornos de atención y concentración	Excesiva preocupación Indecisión Confusión Pensamientos intrusivos Falta de concentración
ÁMBITO EMOCIONAL	ÁMBITO CONDUCTUAL
Ansiedad Irritabilidad Baja autoestima Pesimismo Disforia	Conductas de evitación Conductas de riesgo Imprecisión Impulsividad Mayor probabilidad de error

Los factores que condicionan el estrés son:

- Factores del individuo
 - Habilidades para resolver la situación.
 - Personalidad del individuo.
- Factores externos

- Magnitud del estímulo.
- Novedad del estímulo.
- La incertidumbre de las consecuencias de la situación.

Es esencial que el socorrista controle sus niveles de estrés, ya que ante una situación de emergencia se va a ver sometido a una gran presión que le puede llegar a bloquear. Para ello es esencial el entrenamiento y la automatización. No obstante se pueden realizar ejercicios de relajación que ayuden a la disminución de los niveles de estrés.

3.7 Ansiedad ante situaciones de emergencia

La ansiedad se define según Weinberg, R y Gould, D. (2010) como un conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulos) en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado.

Estas reacciones se describen como sensaciones de nerviosismo y tensión asociados al nivel de activación del organismo.

Existen dos tipos de ansiedad desde un punto de vista multidimensional de la ansiedad:

- **Ansiedad cognitiva:** se operativiza como un conjunto de preocupaciones negativas sobre el rendimiento, incapacidad de concentración y continuas interrupciones de la atención.
- **Ansiedad somática:** se define como la percepción de una serie de síntomas corporales que se producen automáticamente (sudoración, nudo en el estómago, incremento frecuencia cardíaca, etc.).

Las fuentes que producen un aumento de la ansiedad son:

- **Importancia del evento:** cuanto más importante es el evento mayor probabilidad de estrés.
- **Inminencia del evento:** a medida que se acerca el evento que puede causar estrés, este aumenta.
- **Incertidumbre:** el desconocimiento o incertidumbre puede generar estrés.
- **Amenaza de fracaso:** si el sujeto se siente amenazado la situación se transforma en estresante.

El estrés no es negativo de por sí, depende del nivel. Niveles altos son igual de perjudiciales que niveles excesivamente bajos.



TOME NOTA

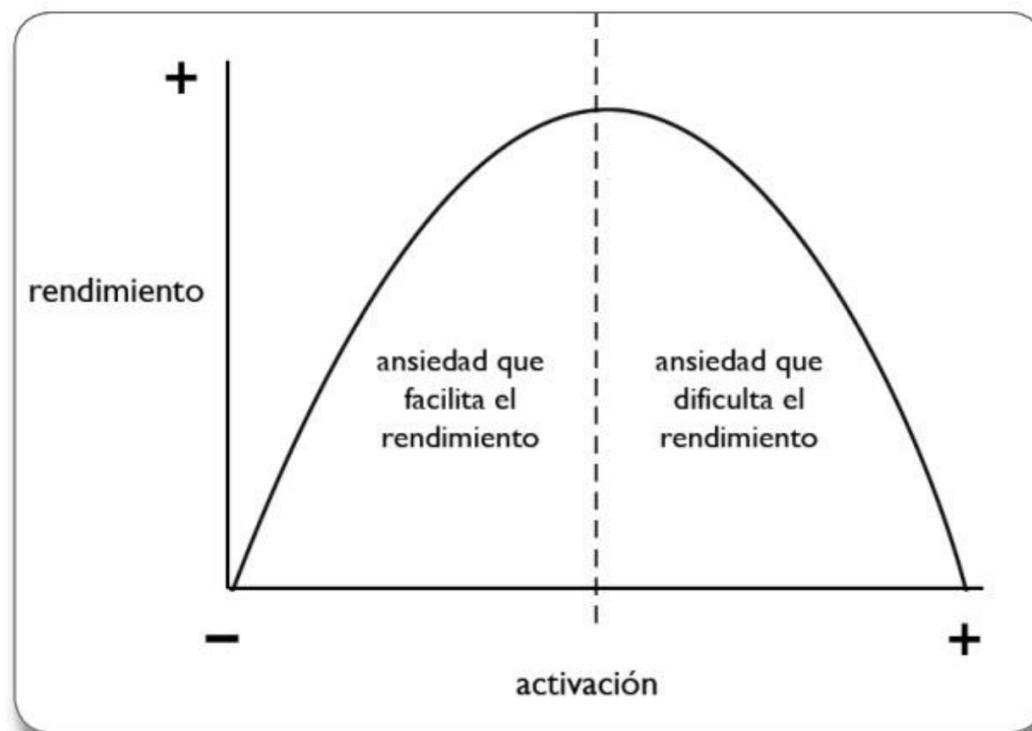
La ansiedad es un conjunto de reacciones originadas por estímulos no deseados, y puede ser cognitiva o somática.

- **Situaciones novedosas/desconocidas:** lo nuevo se puede apreciar como estresante.
- **Experiencias frustrantes:** los eventos pasados desagradables pueden generar estrés en el sujeto.
- **Otros factores personales, familiares o profesionales:** problemas con la pareja, dificultad laboral, problemas económicos, estudios...).

3.8 Control de la activación: respiración y relajación

El arousal se refiere al nivel de activación del organismo tanto fisiológica (aumento de la frecuencia cardiaca, del ritmo respiratorio, segregación de adrenalina...) como psicológica (procesamiento más rápido de la información).

Este aumento del nivel de activación nos prepara para afrontar la situación, pero el nivel de arousal debe de ser adecuado, puesto que si es demasiado alto o bajo no nos permitirá actuar correctamente. Esto se muestra en la siguiente gráfica basada en los estudios realizados en los años ochenta por Landers y Boutcher:



Nivel de Activación

Por ello el socorrista debe, por un lado entrenar y automatizar todas las técnicas y protocolos, para no sobrepasar el nivel óptimo de activación en caso de actuación, y por otro lado mantener una vigilancia activa que le permita tener un nivel de arousal mínimo por si surgiera algún accidente.

3.9 Autoconfianza del socorrista acuático: estrategias de mejora

En toda intervención el socorrista debe actuar con los conocimientos y técnicas de primeros auxilios que conoce, pero le debe añadir el componente psicológico, muy necesario para la persona que ha sufrido el accidente. Lo primero que debe hacer es: presentarse, manifestar que está ahí para ayudarlo y acordar con él los pasos a seguir. En todo momento la víctima debe saber qué es lo que se está haciendo que será explicado con un lenguaje comprensible (no excesivamente técnico). Algunos aspectos que debe cuidar en su actuación son:

- **Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar del otro, siempre sin que ello limite su actuación.
- **Escucha Activa:** para recabar la información necesaria. Algunos aspectos que manifestarían esa escucha activa son:
 - El contacto visual.
 - Repetición de la última frase que ha enunciado la víctima.
 - El contacto físico con precaución para no generar una situación violenta.
 - Asentir con la cabeza o la mirada.
 - Evitar malas interpretaciones.
- **Seguridad:** el socorrista debe actuar de forma tranquila, pero además debe transmitir tranquilidad y seguridad. Si no es así se producirá un efecto dominó que hará que la víctima se altere más y no confíe en la actuación.
- **Coherencia:** debe haber una coherencia entre lo que se dice y lo que se hace o lo que ha pasado. Si la víctima detecta que se le está engañando dejará de confiar en el socorrista. Si son varios socorristas, nunca se debe criticar la actuación del compañero delante de la víctima, puesto que transmitirá una falta de coordinación que alterará más al accidentado.

El socorrista deberá realizar un procedimiento de primeros auxilios psicológicos marcado por Lorente, G. (2008):

- Establecer contacto psicológico: mediante la empatía, para que la persona se sienta escuchada.
- Examinar las dimensiones del problema: debemos ayudar a la víctima a establecer un orden de prioridades en sus necesidades.
- Análisis de las posibles soluciones: identificar las soluciones más adecuadas.
- Ayudar en la ejecución de la acción concreta: el socorrista debe asegurarse de que la víctima es capaz de afrontar esa crisis psicológica.
- Seguimiento: a posteriori verificar si la evolución de la víctima ha sido adecuada.



El socorrista debe adaptar su lenguaje y su comportamiento a la hora de dirigirse a los usuarios en función de sus características.

Algunas pautas generales para la intervención del socorrista con diferentes tipos de personas en función de la edad son:

- **Con niños y sus padres**
 - Tranquilizar a los padres.
 - Escuchar a los padres con atención.
 - Dar una ocupación a los padres durante el salvamento para que no interfieran.
 - Adaptar el lenguaje a la edad del niño.
 - Si es posible se le hablará colocándose a su altura.
 - Se debe captar la atención del niño, si es necesario con algún elemento.
- **Con adolescentes**
 - En algunas ocasiones se comportan como niños y otras veces como un adulto.
 - Ante un incidente, si se les trata como adultos, responderán como adultos.
- **Con ancianos**
 - Su procesamiento es más lento.
 - Se debe tener mucha comprensión y paciencia.
 - Nunca se les debe tratar como niños.
 - El contacto físico les da seguridad.
 - Tener cuidado si padece algún trastorno que provoque deterioro cognitivo.
- **Con personas agresivas**
 - Se debe mantener la calma y no entrar en una escalada de agresividad.
 - Demostrar que se está dispuesto a escuchar su versión.
 - Hacer que entienda que las indicaciones no son personales, sino para preservar la seguridad de todos.

3.10 Control de la atención: estilos, estrategias y técnicas de entrenamiento

Se puede definir como el mantenimiento durante un tiempo prolongado de las condiciones atencionales. Existen varios focos de atención:



TOME NOTA

El socorrista debe mantener la atención en sus labores de vigilancia.

- En función de la amplitud:
 - **Foco atencional amplio:** permite percibir varios sucesos de forma simultánea.
 - **Foco atencional estrecho:** cuando se responde a una sola señal.
- En función de la dirección:
 - **Foco atencional externo:** dirige su atención hacia el exterior.
 - **Foco atencional interno:** dirige su atención hacia el interior.

Para ejercitar la concentración el socorrista debe realizar un entrenamiento, ya que su labor requiere de esta capacidad para poder realizar una vigilancia efectiva:

- Aprender a cambiar la atención hacia los elementos relevantes.
- Aparcar los pensamientos que puedan interferir en su labor.
- Aprender a mantener el foco atencional.
- Buscar las señales o indicadores relevantes para la vigilancia.
- Entrenar la distracción.

Existe un test muy sencillo de realizar diseñado por Harris & Harris (1992) que consiste en localizar números consecutivos en un tiempo determinado, partiendo del 00 hasta el número que sea capaz en un minuto. Un buen nivel de concentración sería señalar entre 20 y 30 números.

Ejercicio de rejilla para la atención
Instrucciones: empezando desde el 00, ve marcando cada uno de los números en la secuencia de menor a mayor

54	41	63	90	81	44	64	48	55	30
19	00	97	34	61	52	12	37	77	05
59	33	80	21	01	74	06	85	53	13
66	28	08	75	40	89	96	99	69	46
26	92	51	86	94	22	93	18	73	25
07	15	11	71	62	43	78	60	83	14
20	82	38	02	47	95	70	03	39	56
32	42	57	87	91	67	36	98	45	31
76	27	72	79	29	84	65	17	88	24
58	16	10	36	50	09	23	49	68	04

Rejilla de atención Harris & Harris



Actividad 1

Trabajas de socorrista y te encuentras a una persona que sangra abundantemente. ¿Cuáles serían tus primeras palabras al dirigirte al accidentado?

Actividad 2

¿Cómo utilizarías la comunicación no verbal para manifestar firmeza al realizar una indicación al usuario? Escribe 3 pautas.

LO QUE HEMOS APRENDIDO

- El socorrista debe ser una persona empática, asertiva, con escucha activa y que sepa comunicarse de forma eficaz.
- Aspectos como la personalidad, la motivación o la actitud tienen un papel relevante en la relación con los usuarios.
- El estrés puede ser negativo, llegando a interferir en la eficacia de la intervención del socorrista, por ello es esencial el control de la activación, la autoconfianza y la automatización de los protocolos de actuación.

Acondicionamiento físico del socorrista

1. EL ENTRENAMIENTO EN EL MEDIO ACUÁTICO

Como hemos visto en apartados anteriores, el socorrista debe encontrarse en un nivel de forma adecuado para afrontar su trabajo. Este nivel de condición física se consigue mediante el entrenamiento, el cual debe realizarse fundamentalmente en el medio acuático.

No solo debe tener un componente de mejora de las capacidades físicas básicas, sino también dedicar un tiempo a la práctica de las técnicas específicas de salvamento acuático.

Este entrenamiento debe realizarse a lo largo de todo el año, debiendo mantener un pico de forma adecuado durante la temporada.

- El entrenamiento en el medio acuático
- Principios generales del entrenamiento
- Capacidades físicas (condicionales y coordinativas)
- Medios, métodos y control del entrenamiento de las capacidades físicas en el Salvamento y Socorrismo
- Entrenamiento específico de los sistemas de traslado en salvamento acuático
- Métodos, medios y control/evaluación
- Principios básicos de la programación de la condición física general y específica del socorrista

OBJETIVOS:

- Conocer la estructura básica de un entrenamiento
- Estructurar un entrenamiento básico, respetando los principios del entrenamiento
- Aplicar los métodos de entrenamiento de las diferentes capacidades físicas dentro de una planificación para el trabajo de socorrista
- Comprender los aspectos de psicología aplicados al salvamento acuático y aplicarlos en la labor de prevención de accidentes



TOME NOTA

Un entrenamiento debe estar perfectamente estructurado para optimizar la mejora y no generar problemas de salud.

Existen varias definiciones de entrenamiento, por ejemplo, García Manso, J. (1999) lo define como: “El proceso metodológicamente estructurado, que consiste en la aplicación de cargas de trabajo que provocan en el deportista una ruptura de su estado de equilibrio mediante una fatiga controlada la cual, tras una adecuada recuperación, permite una vuelta a la situación de normalidad, que con el tiempo se transforma en adaptaciones, que conducen a una mejora en el rendimiento”.

Los objetivos que se deben cumplir son:

- Lograr aumentar un desarrollo multilateral y físico.
- Asegurar y mejorar los desarrollos físicos y específicos determinados por las necesidades del socorrista en particular.
- Realizar y perfeccionar la técnica de salvamento acuático.
- Mejorar las estrategias de salvamento necesarias.
- Cultivar las cualidades evolutivas.
- Fortalecer el estado de salud del socorrista.
- Prevenir lesiones.
- Incrementar el conocimiento teórico del socorrista.

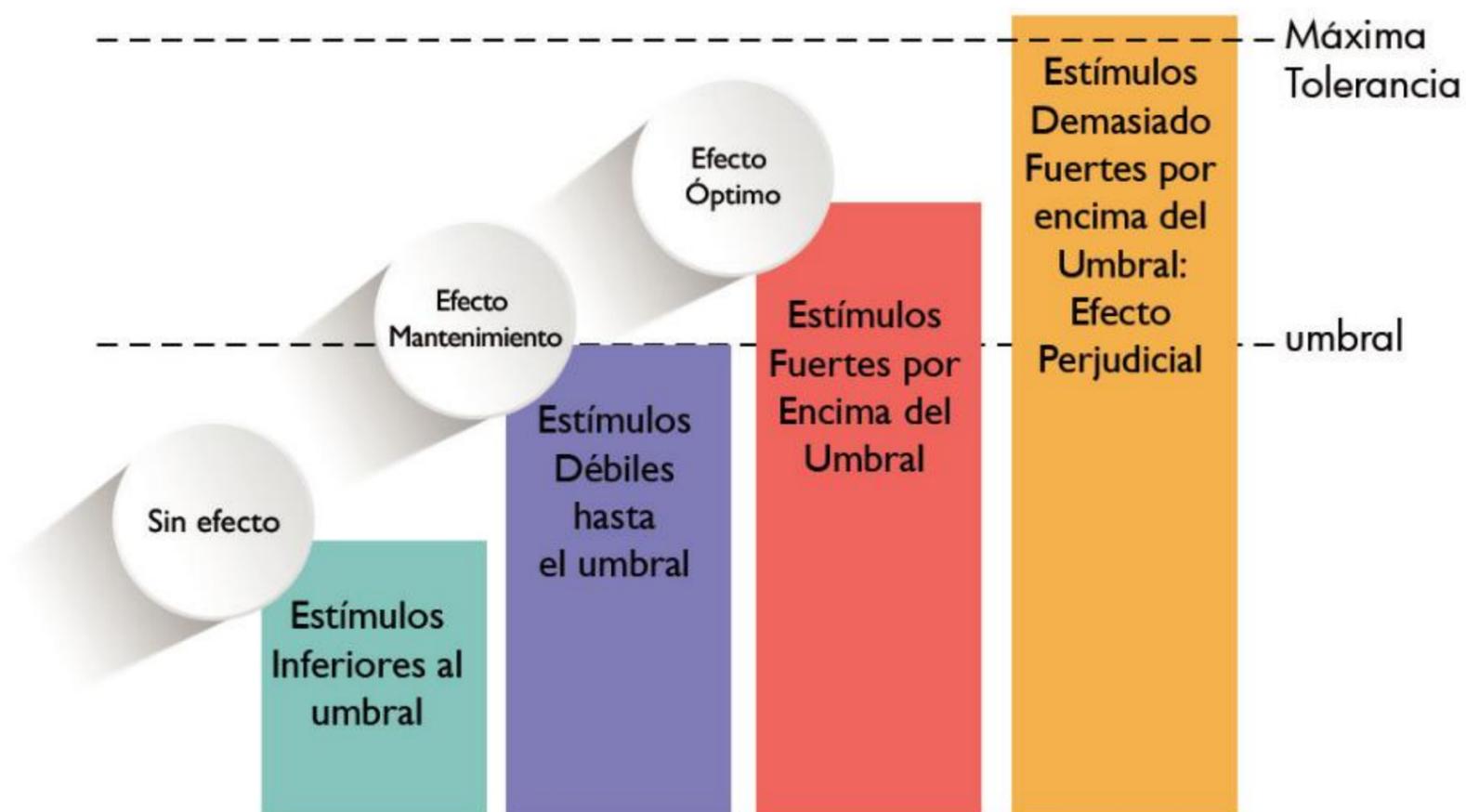
2. PRINCIPIOS GENERALES DEL ENTRENAMIENTO

Los principios del entrenamiento son un conjunto de guías o reglas basadas en diferentes ciencias: biología, psicopedagogía y pedagogía.

- Dirigen de forma sistemática el proceso global de entrenamiento.
- Todos ellos están relacionados entre sí y garantizan la aplicación correcta de todo el proceso de entrenamiento.
- No existe acuerdo en cuanto a su número ni en su denominación.
- Su selección se hace en base a su fundamentación de tipo biológico o pedagógico.

Los principios del entrenamiento en los que existe un mayor consenso son:

- Pedagógicos:
 - **Participación activa y consciente:** el socorrista debe entrenar de forma activa e implicado en la actividad.
 - **Evidencia:** el entrenamiento y los métodos escogidos deben estar basados en una evidencia científica.
 - **Accesibilidad:** el entrenamiento planteado debe ser accesible para el nivel de condición física del socorrista.
 - **Sistemática:** el entrenamiento debe realizarse de forma sistemática, es decir debe haber una continuidad en el tiempo.
- Biológicos:
 - **Estímulo eficaz de la carga:** se deben establecer en el entrenamiento cargas ligeramente por encima de su nivel de forma. Estímulos por debajo no producen efecto, y cargas por encima del umbral de tolerancia pueden conllevar riesgos para la salud como lesiones.



Principio estímulo eficaz de la carga

- **Incremento progresivo de la carga:** la carga se debe ir incrementando de forma progresiva en relación con la mejora que se vaya produciendo en la condición física del socorrista.

- **Variedad de la carga:** las tareas que se realicen en el entrenamiento deben ser variadas, con el fin de que el cuerpo no se acostumbre a dicha carga y no produzca mejora.
- **Relación óptima entre carga y recuperación:** se deben respetar los periodos de descanso para permitir que se produzca la supercompensación que genera la mejora de la condición física.
- **Repetición y continuidad:** el entrenamiento debe ser continuado y periódico en el tiempo.
- **Acción inversa:** si no se realiza el entrenamiento de la forma adecuada, puede provocar una disminución de la condición física, por ejemplo, lesiones o sobrecargas.
- **Periodización:** el entrenamiento debe estar programado con los días de carga y los días de reposo, estableciendo los momentos del año en los que se quiere mantener en el pico de forma.
- **Individualidad:** el entrenamiento debe estar adaptado a cada persona, teniendo en cuenta las características individuales y sus necesidades.
- **Especialización progresiva:** se debe establecer el entrenamiento de lo más simple a lo más complejo.

En todo entrenamiento se deben respetar los principios del entrenamiento.



3. CAPACIDADES FÍSICAS (CONDICIONALES Y COORDINATIVAS)

Existen una serie de grandes áreas o capacidades que se desarrollan o despliegan de lo global a lo específico en un gran número de otras áreas más reducidas o concretas y que a su vez se dividen en otras más específicas...

Este es un proceso que se podría sintetizar en el siguiente esquema:



La habilidad es el nivel de actuación del sujeto. Un conjunto de habilidades con factores comunes en contenidos, en procedimientos y en objetivos conforman una destreza; y un conjunto de destrezas en torno a un mismo ámbito de personalidad constituyen la capacidad.

Las cuatro capacidades físicas básicas son:

- **Resistencia:** según Weineck, J. (1998) es la capacidad psicofísica del deportista para resistir la fatiga.
 - *Metabolismo Aeróbico:* este tipo de metabolismo tiene lugar cuando la fibra muscular recibe el oxígeno suficiente para la oxidación de la glucosa y de los ácidos grasos que le llegan por vía sanguínea, produciéndose ATP necesario para continuar el ejercicio. La resistencia aeróbica utiliza un metabolismo aeróbico. Son esfuerzos prolongados superiores a 4' efectuados en estado estable.
 - *Metabolismo Anaeróbico:* es aquel que produce energía sin presencia de oxígeno.
 - *Aláctico:* la fuente energética es el ATP y la fosfocreatina (PC). Se utiliza en actividades que requieren esfuerzos muy intensos y breves (6") de velocidad y fuerza. La resistencia anaeróbica aláctica corresponde con esfuerzos de máxima intensidad cuya duración no excede los 6"; o con esfuerzos submáximos más prolongados (15-20").
 - *Láctico:* la fuente energética procede de la degradación de la glucosa en condiciones anaeróbicas (ausencia de oxígeno), produciéndose ácido láctico cuya acumulación en la sangre y en el músculo puede ser un factor limitante. La resistencia anaeróbica láctica son esfuerzos ejecutados a alta o muy alta intensidad, cuya duración puede oscilar entre 20"-2' donde las recuperaciones se plantean de forma incompleta o utilizando un alto grado de recuperaciones.

Duración del esfuerzo	Hasta 20"	Hasta 40"	1' - 8'	Más de 8'
AERÓBICO	0 - 5 %	- 20 %	20 - 80 %	+ 80 %
ANAERÓBICO	90 - 100 %	+ 80 %	80 - 20 %	- 20 %

- **Fuerza:** como concepto biofísico, la fuerza es la capacidad para vencer una resistencia. También se puede entender como la capacidad de la musculatura para producir la aceleración o deformación

de un cuerpo, manteniéndolo inmóvil o frenar su desplazamiento.

En el ámbito deportivo. La fuerza se define como “la capacidad del músculo para contraerse”. Según Navarro, F. (1994): “La capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia. Esta capacidad del ser humano viene dada como resultado de la contracción muscular”.

- **Velocidad:** desde el punto de vista de la física, la velocidad es la capacidad de recorrer un espacio por el tiempo empleado. Su cálculo se determina a partir de la relación: $v=s/t$.

Las cuatro capacidades físicas básicas son: resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad. Las capacidades coordinativas son: equilibrio y coordinación.



Desde el punto de vista del rendimiento deportivo, de una forma genérica, la velocidad se puede entender como la capacidad del deportista para realizar acciones motoras muy rápidas en el menor tiempo posible.

- **Flexibilidad:** en la bibliografía francesa, flexibilidad es sinónimo de movilidad y agilidad. Desde el punto de vista de la educación física, la flexibilidad es “la capacidad a disposición

para doblarse". Desde el punto de vista del rendimiento deportivo, de una forma genérica, la flexibilidad se puede entender como "capacidad del deportista para movilizar una articulación en su máxima amplitud".

Las capacidades coordinativas son:

- **El equilibrio:** capacidad de mantener al cuerpo en equilibrio, o de restablecer el equilibrio después de diferentes acciones de movimiento. Está relacionada con la coordinación.
- **La coordinación:** la capacidad de ordenar y organizar las acciones motrices orientadas hacia un objetivo determinado, para la cual se precisa la actividad del sistema nervioso que integra todos los factores motores, sensitivos y sensoriales necesarios para llevar a cabo de manera adecuada un movimiento.

4. MEDIOS, MÉTODOS Y CONTROL DEL ENTRENAMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN EL SALVAMENTO Y SOCORRISMO

4.1 Métodos de entrenamiento de la RESISTENCIA

- Métodos Continuos para el desarrollo de la Resistencia Aeróbica
 - Método Continuo Extensivo
 - Duración de la carga larga: 30'- 120'.
 - Intensidad de la carga baja: 45 – 65 % $VO_{2máx}$
 - Frecuencia cardiaca: 125 – 160 p.p.m. (sujeto entrenado)
 - Método Continuo Intensivo
 - Duración de la carga menor: 20'- 60'.
 - Intensidad de la carga baja: 60 – 90 % $VO_{2máx}$
 - Frecuencia cardiaca: 140 – 190 p.p.m. (sujeto entrenado)
 - Método Continuo Variable
 - Hay cambios en la intensidad durante la duración total de la carga (medias y submáximas)
 - Duración total de la carga: 30'- 60'. La duración de la carga en los tramos rápidos: 1'- 10'. Intercalados con tramos largos que permitan la recuperación.
 - Frecuencia cardiaca: hasta 140 – 190 p.p.m. (sujeto entrenado)
 - Métodos Continuos a Ritmo Uniforme
 - Nado continuo a ritmo lento: Frecuencia Cardiaca: 130 – 160 p.p.m. Se puede emplear como medio de regeneración o para el desarrollo de la capacidad aeróbica. En niños el tiempo oscila entre 20'- 45', en especialistas hasta 2 horas.

- Nado continuo a ritmo medio: Frecuencia Cardiaca: 150 – 170 p.p.m. Duración inferior.
- Nado continuo a ritmo rápido: Frecuencia Cardiaca: 170 – 180 p.p.m. Duración: 15'- 25'en atletas jóvenes.
- Métodos Fraccionados
 - Comprende todos aquellos métodos en los cuales la carga se parte o fracciona.
 - Entre cada una de las fracciones o partes se introduce una pausa o descanso.
 - Comprenden los siguientes tipos:
 - Métodos Interválicos: el descanso entre cargas es incompleto (respecto a sus capacidades funcionales: F.C, ácido láctico, reposición energética,...) Referencia de F.C: 120 p.p.m para iniciar un nuevo estímulo. Su duración se puede variar de 8" - 3'. Este método permite distribuir la carga en grupos de repeticiones. Estableciendo una pausa mayor (macropausa) para el grupo y una pausa menor (micropausa) entre las repeticiones.
 - Extensivo:
 - Intensidad inferior.
 - Pausas más cortas.
 - Volumen más elevado.
 - Extensivo Largo: 3' - 5'.
 - Extensivo Medio: 1'- 3'.
 - Intensivo:
 - Cargas de duración corta: 8" - 60".
 - Intensidad mayor.
 - Pausas aún más cortas.
 - Volumen menor.
 - Intensivo Corto: 15" - 60".
 - Intensivo muy corto: 8" - 15".

MÉTODO INTERVÁLICO		
MÉTODO	Duración de la carga	Ejemplo
Extensivo Largo	2 – 15 minutos	3 x (600 m) R: 2'
Extensivo Medio	1 – 3 minutos	10 x (100 m) R: 1'
Intensivo Corto	15 – 60 segundos	4 x (4 x 50 m) R: 1' y 4'
Intensivo muy corto	8 – 15 segundos	3 – 4 x (25 m) R: 1' y 4'



TOME NOTA

Se debe trabajar la resistencia a través de los distintos métodos demostrados científicamente.

- Método de repeticiones:
 - La duración de las cargas oscila entre 20"-9'
 - Intensidad mayor.
 - Volumen inferior.
 - Recuperación mayor (casi total).
 - Tipos:
 - Largo
 - Duración de la carga (2'- 9')
 - Intensidad 90 %.
 - Volumen bajo (3-5 repeticiones).
 - Recuperación completa (3'-6')
 - Medio
 - Duración de la carga (1'-3')
 - Intensidad 95%.
 - Volumen bajo (4-8 repeticiones)
 - Recuperación completa (2'-4')
 - Corto
 - Duración de la carga (20"-40")
 - Intensidad submáxima o máxima.
 - Volumen bajo (6-10 repeticiones).
 - Recuperación completa (2'- 4')

METODO REPETICIONES				
MÉTODO	DURACIÓN	VOLUMEN	RECUPERACION	EJEMPLO
LARGO	2-3 min	3-8 rep	4-10 min	5 x 150 R: 5'
MEDIO	45-60 sg	4-10 rep	5-10 min	5 x 50 R: 6'
CORTO	20-30 sg	6-12 rep	4-8 min	6 x 25 R: 4'

4.2 Métodos de entrenamiento de la FUERZA

MÉTODOS ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA MÁXIMA	
MÉTODO	PAUTAS
Intensidades máximas I	Intensidad: 90 – 100 % Repeticiones: 1-3 Series:4-8 Recuperación entre series: 3-5' Velocidad máxima
Intensidades máximas II	I: 85 - 90% Rep: 3-5 Series:4-5 R: 3-5' Velocidad máxima
Repeticiones I	I: 80 - 85% Rep: 5-7 Series:3-5 R: 3-5' Velocidad máxima
Repeticiones II	I: 70 - 80% Rep: 6-12 Series:3-5 R: 2-5' Velocidad media-alta Para iniciados, que dominen ya la técnica de ejecución.
Repeticiones III	I: 60 - 75% Rep: 6-12 Series:3-5 R: 3-5' Velocidad media-alta Válido para iniciados y como acondicionamiento general o preparación para trabajar luego con grandes cargas.
Contrastes	Realizar series con cargas pesadas, seguido de cargas ligeras. (6 rep: 3+3 o bien 2+2+2)
Pirámide	I: 60 - 100 % Rep: 1-8 Series:7-14 R: 3-5' Velocidad media-alta

MÉTODOS ENTRENAMIENTO FUERZA EXPLOSIVA	
MÉTODOS	PAUTAS
Esfuerzos máximos	Intensidad: 30 – 70 % Repeticiones: 6-10 Recuperación entre series: 3-5' Velocidad máxima
Estático-dinámico	Introducir una o dos paradas en la fase excéntrica, para luego realizar una acción concéntrica explosiva.
Pliométrico	Las concentraciones pliométricas se componen de una fase excéntrica seguida de una concéntrica. Intensidad baja: saltos, pivotes o aros. Intensidad media: vallas bajas. Intensidad alta: con cargas, vallas altas, saltos hacia abajo desde bancos. Intensidad muy alta: saltos hacia abajo desde plinto alto.

4.3 Métodos de entrenamiento de la VELOCIDAD

- Volúmenes de carga reducidos.
- Emplear estímulos de muy corta duración (6-8 seg.)
- Intensidades máximas.
- Recuperaciones activas y completas (muy largas).
- No llegar al umbral de la fatiga.
- Variar métodos de entrenamiento: diferentes velocidades de salida, suprevelocidad, arrastres, pendientes en la fase final, etc.
- Dentro de la misma sesión se repetirán ejercicios siempre que no implique disminución de la velocidad.
- Se desarrolla fundamentalmente mediante el método de repeticiones.
- El movimiento desde el punto de vista de la técnica debe ser óptimo.
- Después de una sesión de velocidad no procede realizar otra sesión que requiera una concentración.
- Al finalizar la sesión dedicar tiempo a la flexibilidad.

4.4 Métodos de entrenamiento de la FLEXIBILIDAD

- Los ejercicios se realizarán después de un breve calentamiento.
- Se planteará una progresión en la ejecución de los ejercicios tanto en la complejidad de los mismos, así como en las técnicas utilizadas (de lo simple a lo complejo).
- Se plantearán actividades tanto al inicio de una sesión como al final de la misma.
- Hacer intervenir el mayor número de grupos posibles dentro de la sesión.
- Ejecutar un número suficiente y adecuado de ejercicios (al menos 5) y repeticiones (15) de cada zona a desarrollar.
- Observar de manera progresiva una mayor carga específica de este contenido.
- Variar el tipo de ejercicios: estáticos, dinámicos. En los niños, la relación dinámicos/estáticos es 4:1. Mientras que en los adultos es 1:1.
- Utilizar de manera genérica más la flexibilidad activa que la pasiva.
- Evitar la práctica en situaciones de fatiga. Práctica continúa.

5. ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO DE LOS SISTEMAS DE TRASLADO EN SALVAMENTO ACUÁTICO

Como hemos dicho en puntos anteriores, se deben trabajar las técnicas de salvamento de forma específica dentro del plan de entrenamiento.



Uno de los puntos clave son los remolques, por ello se debe trabajar de forma concreta los arrastres en el medio acuático, fortaleciendo y desarrollando toda la musculatura del tren inferior, sin olvidarnos del aspecto técnico de la patada de braza.

6. MÉTODOS, MEDIOS Y CONTROL/EVALUACIÓN

Una vez establecido el plan de entrenamiento deberemos buscar estrategias para verificar que se produce mejora en nuestro nivel de condición física, y en consecuencia que el entrenamiento está dando los resultados esperados, para ello podemos utilizar test de laboratorio:

- Medición del VO_2 .
- Lactato sanguíneo (determinación de umbrales).
- Hormonas (cortisol, testosterona).

Estos test son difíciles de realizar, por ello es mucho más práctico llevar a cabo, lo que se conoce como test de campo:

- Determinación del ritmo de competición: realizando simulacros de salvamento, y comparando los tiempos de ejecución antes de la planificación y después.
- Test de resistencia en seco
 - Test de Conconi.
 - Test de Course Navette.
 - Test de Cooper.
 - Test de 2000m, 1000...
- Test de resistencia en agua: existen multitud de test, incluso el test de Conconi, o el de Cooper se puede trasladar al medio acuático. Algunos ejemplos son:
 - Test 7x200.
 - Test 10x25 con 15 segundos de pausa.
 - Test T-20.
- Control de la frecuencia cardiaca (pulsómetro).



En todo entrenamiento es fundamental realizar test o evaluaciones de la consecución de los objetivos marcados, con la finalidad de realizar modificaciones en el mismo.

7. PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA PROGRAMACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA GENERAL Y ESPECÍFICA DEL SOCORRISTA

A la hora de establecer una programación o plan de entrenamiento para el socorrista, se deben tener en cuenta aspectos como los principios del entrenamiento, los métodos de entrenamiento, la condición física inicial... pero además se deben considerar:

- Calendario de trabajo, estableciendo los momentos en los que el socorrista debe encontrarse en un nivel de forma óptimo.
- Objetivos de la temporada: concretos y realizables.
- Estructura de la planificación a medio y largo plazo.
- Peculiaridades individuales sobre factores limitantes del entrenamiento: grado de asimilación, recuperación, adaptación, etc.
- Factores personales: edad, dedicación, experiencia, condiciones de vida, familia, descanso, etc.
- Características específicas del salvamento acuático, como por ejemplo la técnica del uso de materiales.

Actividad 1

Piensa un ejercicio en el que sólo se trabaje una de las 4 capacidades físicas básicas.

Actividad 2

¿En qué consiste la F.N.P. (Facilitación Neuro Propioceptiva)?

LO QUE HEMOS APRENDIDO

- Todo entrenamiento debe respetar los principios del entrenamiento
- Existen cuatro capacidades físicas básicas: la resistencia, la fuerza, la velocidad y la flexibilidad
- Cada capacidad física tiene sus métodos de entrenamiento que establece la forma de aplicar las cargas de trabajo

GLOSARIO

- **Ansiedad:** según Weinberg, R y Gould, D. (2010) es un conjunto de reacciones suscitadas por una situación (estímulos) en la que puede ocurrir algo amenazante, aversivo, nocivo, peligroso o, simplemente, no deseado.
- **Arousal:** nivel de activación del organismo tanto fisiológica (aumento de la frecuencia cardiaca, del ritmo respiratorio, segregación de adrenalina...) como psicológica (procesamiento más rápido de la información).
- **Barrera arquitectónica:** son todos aquellos impedimentos para moverse en el interior de los edificios, como pueden ser pasillos estrechos, puertas sin la anchura suficiente, ángulos de giro insuficientes, desniveles...
- **Comisión por omisión:** el delito consiste en la omisión de una determinada acción que el sujeto tenía la obligación de realizar y que podía realizar. Consiste en la infracción del deber jurídico de actuar. Está recogido en los artículos 10, 11 y 12 del Código Penal.
- **Componente paralingüístico:** son las diferentes variables de la voz. A través de estos componentes se transmiten emociones que el socorrista debe hacer que correspondan con el componente verbal.
- **Convenio colectivo:** acuerdo entre representantes de los empresarios y de los trabajadores de un sector determinado en el que se acuerdan las condiciones laborales.
- **Empatía:** capacidad de ponerse en el lugar del otro, y comprender lo que está sintiendo. Está muy relacionado con el concepto de inteligencia emocional, y es esencial para el manejo de las relaciones, estableciendo un vínculo que permita al socorrista comprender la situación del accidentado y actuar en consecuencia.
- **Entrenamiento:** proceso metodológicamente estructurado, consistente en la aplicación de cargas de trabajo que provocan en el deportista una ruptura de su estado de equilibrio mediante una fatiga controlada, la cual, tras una adecuada recuperación, permite una vuelta a la situación de normalidad que con el tiempo se transforma en adaptaciones que conducen a una mejora en el rendimiento (García Manso, J. (1999)).
- **Estrés:** importante desequilibrio entre la demanda (física y/o psicológica) y la capacidad de respuesta, en condiciones en las que la incapacidad de satisfacer esta demanda tiene consecuencias importantes" McGrath (1970:20).
- **Flexibilidad:** capacidad del deportista para movilizar una articulación en su máxima amplitud.

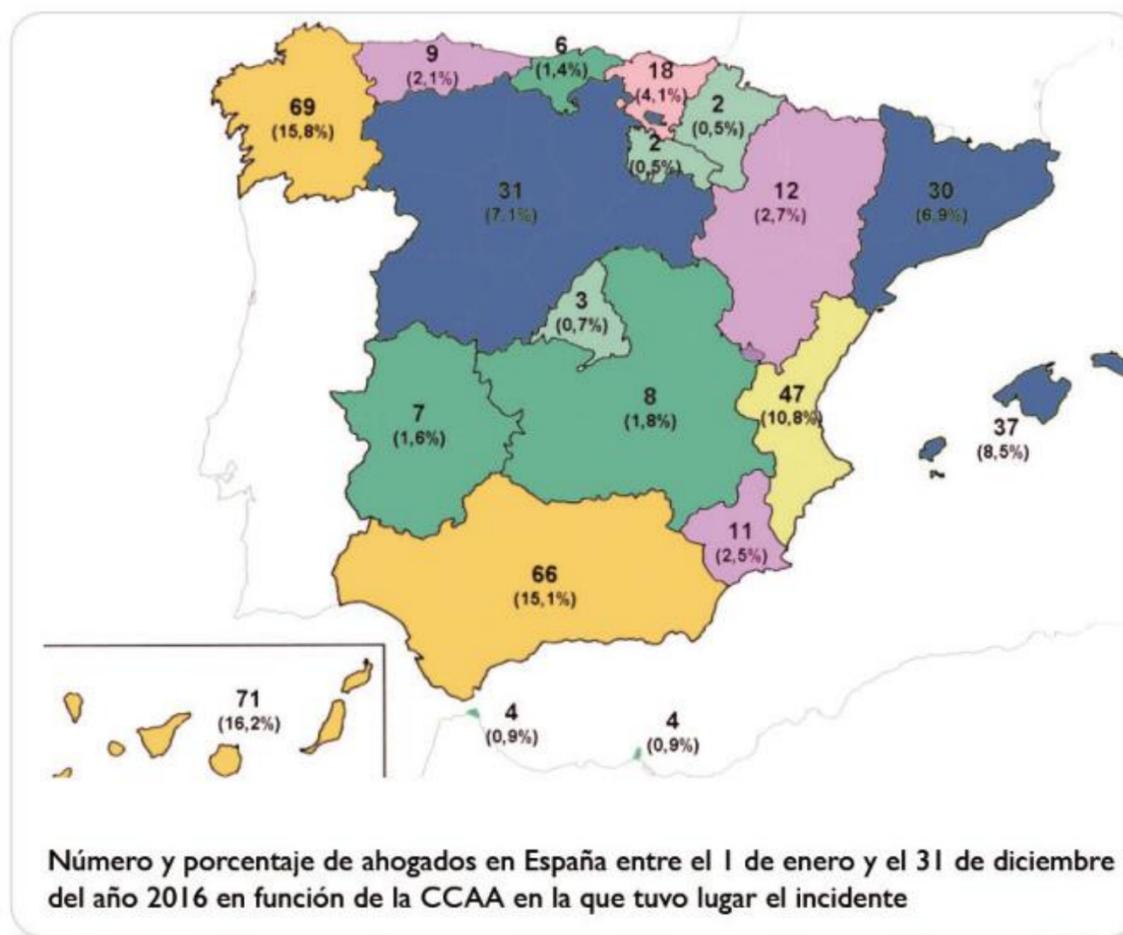
- **Fuerza:** según Navarro, F. (1994): "La capacidad de un sujeto para vencer o soportar una resistencia. Esta capacidad del ser humano viene dada como resultado de la contracción muscular".
- **Material de alcance:** son materiales que permiten el rescate de una víctima desde el bordillo. De esta forma el rescate es mucho más seguro puesto que el socorrista no se expone al riesgo de una presa por parte del ahogado.
- **Material de apoyo:** se tratan de materiales auxiliares que nos ayudan a realizar el rescate de una forma más rápida y/o segura.
- **Material de contacto:** se trata de materiales, que como su nombre indica, nos permiten tomar contacto con la víctima y remolcarla.
- **Material de extracción y evacuación:** son materiales que permiten inmovilizar a una víctima que sufre una posible lesión traumática, extraerle del agua si fuera necesario y trasladarle a un centro médico.
- **Miopía de campo abierto:** fenómeno por el cual al observar un punto fijo durante un tiempo se produce una fatiga visual que hace que, aunque miremos no veamos, por lo que se debe focalizar la atención en elementos concretos.
- **Motivación:** variable psicológica que mueve al individuo hacia la realización, orientación, mantenimiento y/o abandono de las actividades, y suele estar determinada por la asociación cognitiva que el sujeto hace de las diferentes situaciones.
- **Regla 10/20:** regla por la cual se debe vigilar el vaso en intervalos no mayores a 10 segundos y poder llegar al accidentado en menos de 20 segundos.
- **Resistencia:** según Weineck, J. (1998) es la capacidad psicofísica del deportista para resistir la fatiga.
- **Responsabilidad civil:** consecuencia jurídica cuya finalidad es compensar los efectos que el delito ha tenido sobre la víctima o los perjudicados.
- **Responsabilidad penal:** consecuencia jurídica derivada de la comisión de un delito tipificado en el Código Penal. Los hechos recogidos en el Código Penal son aquellos que lesionen o generen un riesgo de lesión a los bienes jurídicamente protegidos (ej. Integridad física, vida, libertad, honor...).
- **Socorrista:** según Palacios (2008:14): "actividad cuyo objetivo principal es la seguridad de los usuarios de las zonas de baño público, tanto en instalaciones acuáticas como en espacios acuáticos naturales, realizada de forma autónoma o integrada en un equipo y estructurada en tres grandes áreas: prevenir que se produzcan situaciones potencialmente peligrosas, realizar una vigilancia permanente y eficiente, e intervenir de forma eficaz ante un accidente o situación de emergencia"
- **Velocidad:** capacidad del deportista para realizar acciones motoras muy rápidas en el menor tiempo posible.
- **Vista de túnel:** fenómeno por el cual, aunque nuestro campo visual es de aproximadamente de 180 grados, nuestra vista solo es capaz de focalizar la atención en un ángulo de 10 a 15 grados, lo que provoca que el socorrista, para poder vigilar de forma efectiva a los usuarios, deberá orientar su mirada hacia los distintos puntos del vaso.

SOLUCIONES ACTIVIDADES

TEMA 1

1.

Galicia, Andalucía y Canarias.

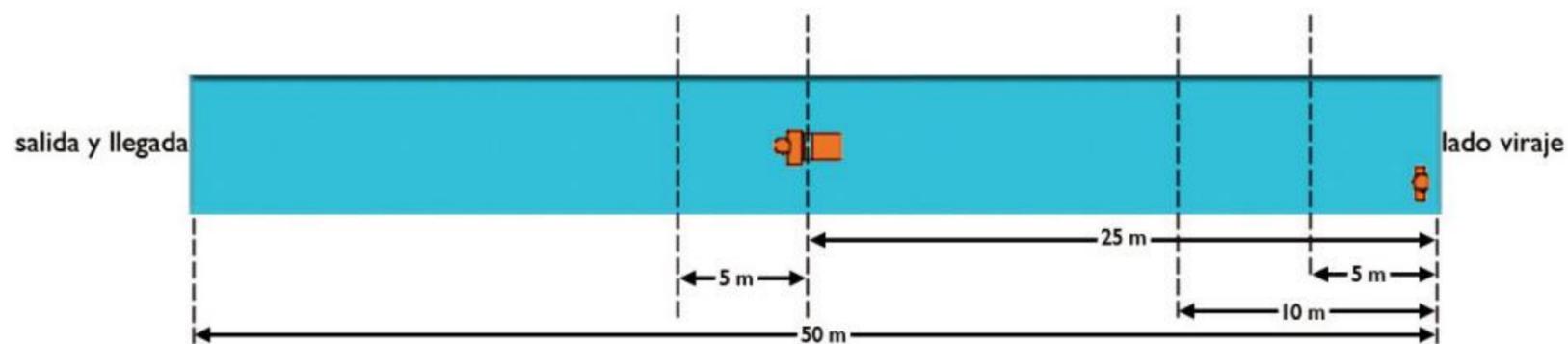


Datos estadísticos ahogados

2.

A la señal de salida, el competidor entra en el agua con un salto y nada 75m estilo libre para luego sumergirse y recoger un maniquí sumergido. El competidor saca el maniquí dentro de la línea de recogida los 5m y lo arrastra hasta la pared de viraje. Toca la pared y suelta el maniquí. En el agua, el competidor se coloca las aletas y el tubo de rescate y nada 50m estilo libre. Después de tocar la pared, el competidor asegura el tubo alrededor del maniquí dentro de la línea de 5m desde la pared de viraje y lo remolca hasta tocar la pared de llegada. La prueba termina cuando el competidor toca la pared de llegada.

200 m super socorrista



TEMA 2

1.

La culpa sería de Juan porque no ha cumplido con la figura de garante, y se le imputaría un homicidio por imprudencia, habiendo responsabilidad civil (resarcir del daño) y responsabilidad penal ya que atenta contra un bien protegido por el código penal (la vida).

2.

La culpa sería de Juan, al que se le imputaría un delito de lesiones por imprudencia. Existe responsabilidad civil ya que debe resarcir del daño causado a la niña y también se le podría exigir una responsabilidad penal por las graves secuelas que sufre la menor.

TEMA 3

1.

El riesgo fundamental son los anclajes de las corcheras debido a que están sobre la playa de la piscina, y aunque están protegidos por un cono pueden provocar una lesión. Por lo demás los mismos riesgos que todas las piscinas: zonas de escalerillas...

2.

- Fotoqueratitis: enfermedad que ocurre ante una exposición a los rayos ultravioleta y que produce ulceraciones en la córnea, provoca disminución en la visión, sensación de cuerpo extraño, aumento del parpadeo y lagrimeo.
- Fotofobia: intolerancia anormal a la luz derivada de otras enfermedades oculares como la fotoqueratitis.

TEMA 4

1.

- 1º Buenos días soy el socorrista (Identificarse).
- 2º ¿Qué ha ocurrido? (Obtener información mediante una escucha activa).
- 3º Tranquilícese voy a curarla (transmitir tranquilidad y hacer saber al accidentado los pasos que vas a tomar).

2.

Ejemplo:

- Mantener el contacto visual.
- Elevar un poco la barbilla.
- No realizar movimientos de nerviosismo.

TEMA 5

1.

Es imposible, en todos los ejercicios colaboran las 4 capacidades físicas básicas, por ejemplo, para correr, necesito resistencia para dar más de un paso, fuerza para mover las piernas, flexibilidad para que se muevan las articulaciones y velocidad porque si la velocidad fuese 0 no me movería.

2.

Técnica para desarrollar la flexibilidad que consiste en realizar una pequeña contracción al realizar el estiramiento pasivo y posteriormente relajarlo para conseguir un mayor rango de amplitud en el estiramiento.

BIBLIOGRAFÍA

- DE TORRE, R. (2013): *Libro profesional de salvamento acuático*. A.E.S.N.A.S. Madrid
- GARCÍA MANSO, J.M. (1999): *Alto rendimiento. La adaptación y la excelencia deportiva*. Gymnos. Madrid
- HARRIS, D.V.; HARRIS, B.L. (1992): *Psicología del deporte: integración mente y cuerpo*. Hispano Europea. Barcelona
- LORENTE, F. (2008): *Asistencia psicológica a víctimas*. Ediciones Arán. Madrid
- MCGRATH, J.E. (1970): *Social and psychological factors in stress*. Holt, Rinehart & Winston. Nueva York
- NAVARRO VALDIVIESO, F. (1998): *La resistencia*. Gymnos. Madrid
- ODRIOZOLA SÁNCHEZ, F.J. (2011): *Manual del socorrista especialista en playa, embarcación y moto acuática*. Federación cántabra de salvamento y socorrismo. Santander
- PALACIOS, J. (2008): *Socorrismo acuático Profesional. Formación para la prevención y la intervención ante accidentes en el medio acuático*. Sadega. A Coruña
- PEREZ VIGUERAS, J. (2010): *Primeros intervinientes en las urgencias y emergencias extrahospitalarias*. Ediciones Arán. Madrid
- PIA, F. (1974): *Observations on de drowning of non swimmers*. Physical Education and Recreation nº71 p. 164-166
- REYEROS, A. (2003): *El libro del socorrista acuático profesional*. A.R.A.S.P.E. Madrid
- RIVAS, M. (2013): *Manual de Urgencias*. Médica panamericana. Buenos Aires
- ROMERA DOMÍNGUEZ, J.; MUÑOZ JIMENEZ, A.I.; MALLO LÓPEZ, A. (2015): *Manual del socorrista acuático*. Autoedición. Madrid
- SÁNCHEZ PEREA, J. (2013): *Rescate de accidentados en instalaciones acuáticas*. Eduforma. Sevilla
- THIBODEAU, G.; PATTON, K. (2007): *Anatomía y Fisiología*. Elsevier. Barcelona
- V.V.A.A. (2009): *Manual de socorrismo acuático. La guía definitiva del salvamento en el agua*. Cruz Roja Española. Pearson Educación. Madrid

- WEINBERG, R.; GOULD, D. (2010): *Fundamentos de Psicología del deporte y del ejercicio físico*. Editorial médica Panamericana. Madrid
- WEINECK, J. (2005): *Entrenamiento total*. Paidotribo. Barcelona

REFERENCIAS LEGISLATIVAS

- Real Decreto Legislativo 1/2013, de 29 de noviembre, por el que se aprueba el Texto Refundido de la Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.
- Ley 15/1995, de 30 de mayo, sobre límites del dominio sobre inmuebles para eliminar barreras arquitectónicas a las personas con discapacidad.
- Real Decreto 314/2006 de 17 de marzo, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación.
- Real Decreto 742/2013, de 27 de septiembre, por el que se establecen los criterios técnico-sanitarios de las piscinas.
- Resolución de 31 de julio de 2014, de la Dirección General de Empleo, por la que se registra y publica el Convenio colectivo general del sector de mantenimiento y conservación de instalaciones acuáticas.
- Real Decreto Legislativo 2/2015, de 23 de octubre, por el que se aprueba el texto refundido de la Ley del Estatuto de los Trabajadores.

