



NATACIÓ: EI SALVAMENT AQUÀTIC

IMPORTANT: El desenvolupament de la unitat didàctica de salvament aquàtic no ens capacita per desenvolupar el salvament, però serem capaços de conèixer i practicar els elements bàsics del l'esport, que ens facilitaran posteriors aprenentatges.

CONSELLS PER EVITAR OFEGAMENTS

1. Assegura't de conèixer la zona on t'has de banyar: profunditat, fons, oleatge, corrents...
2. Si no sabs nedar, no et banyis sol/a, ni t'allunyis de la vorera. Si saps nedar, mou-te sempre paral·lel/a a la vorera.
3. Respecte les normes i les indicacions del tècnic en salvament aquàtic com a regla general:
 - En piscines no empenyis als altres, no saltis sense assegurar-te abans de que no hi ha ningú, no corris per les voreres, no enfoncis per jugar als altres i compleix les normes d'higiene.
 - En platges: procura banyar-te en zones vigilades, no t'allunyis de la vorera, no bussetgis en fons desconeguts, i ves alerta amb les coves, xarxes i algues.
4. Procura banyar-te abans d'entrar a l'aigua. Aconsuma el teu cos a la nova temperatura de forma progressiva. Si tens molt fred surt tot d'una.
5. Respecta les hores de digestió si no estàs acostumat a banyar-te després de menjar.
6. Vigila de prop els nins petits. No coneixen el perill i no cal molta profunditat perquè s'ofeguin
7. Si veus algú en perill actua amb intel·ligència: demana ajut al tècnic en salvament aquàtic. Si no hi ha ningú millor preparat que tu, analitza els teus mitjans i possibilitats abans d'actuar. Sempre és millor un ofegat que dos.
8. Si estàs en perill conserva la calma, demana ajut i confia en aquells que van a ajudar-te. Un cos relaxat i amb aire als pulmons sura i permet tenir boca i nas fora de l'aigua.



MÈTODES DE REMOLC

Els mètodes de remolc en el salvament aquàtic es poden agrupar en dos grans blocs completament diferenciats:

- Mètodes de remolc indirectes: aquells que es realitzen amb ajut de material auxiliar de salvament.
- Mètodes de remolc directes o cos a cos que són aquells que es realitzen amb un contacte directe i personal amb l'accidentat.

Mètodes de remolc indirectes: únicament s'han d'utilitzar si es donen les següents circumstàncies:

- a) Que la distància fins l'accidentat fos massa gran i no permetés ajudar-lo sense perdre el contacte amb la vorera.
- b) Que sent la distància massa enfora, no es disposés d'una embarcació.
- c) Que l'accidentat, malgrat haver recollit el material, que s'ha facilitat, per les seves circumstàncies (ferides, esgotament, etc...) no és capaç de propulsar-se fins a la vorera.

Principals mètodes de remolc indirectes

Flotador Salvavides

Malgrat que les formes i tamanyes poden variar, com a regla general tendrà les següents qualitats: gran flotabilitat i de material lleuger. El tamany serà suficient perquè en el seu interior pugui ficar-se el cos d'una persona. Seria ideal que el salvavides disposés d'una corda per ésser llançat.



Braç de rescat

Com que és lleuger i flexible ens permet posar el flotador al voltant del cos de l'accidentat. Recollint a l'accidentat amb aquest flotador el tècnic en salvament pot efectuar moviments de natació normals utilitzant braços i cames, amb el que es guanya en rapidesa.



Boia especial salvament

És un flotador rígid, més o menys allargat, de forma ovalada, amb un sistema als seus laterals als que es pot aguantar a la persona accidentada si està concient. Normalment està fixada per una corda o cinta de 2m en forma d'arnès per tal que se'l pugui col·locar el tècnic. Si es valora l'eficàcia i la comoditat resulta més rentable el material anterior.



Principals mètodes de remolc directes

Els mètodes de remolc directes, en els que existeix un efectiu cos a cos entre l'accidentat i el tècnic en salvament aquàtic, ha d'ésser l'últim recurs a utilitzar en el salvament. En aquest grup de mètodes ens referim, única i exclusivament, a aquells en que el tècnic actua sense ajut extern i sense material auxiliar.

L'usarem principalment quan:

- Quan l'accidentat hagi perdut el coneixement, ja que no hi ha perill pel tècnic.
- Quan no es disposa de cap altre mètode.
- Quan l'accidentat es nega a ser agafat o a acceptar l'ajut o no el pot rebre, com per exemple en el cas que una persona asustada, semisubmergida i que no s'en adona de l'ajut que se li ofereix.
- Quan l'accidentat que demana ajut conserva la calma, sent l'exemple més típic el de la persona que sap nedar, però pel cansanci, estrabada muscular, etc. No es pot desplaçar en aquests moments.

Tècnica clotell-front

El tècnic en salvament col·loca una de les seves mans en el front de l'accidentat i l'altre en el clotell, facilitant així la realització de la hiperextensió de les vèrtebres cervicals.

- Adequat per: accidentats en pèrdua de consciència i a més a més aconseguen una visió total de l'accidentat.
- Propulsió: patada braça esquena.

Tècnica laterals del cap

El tècnic en salvament col·loca les mans al costats del cap de l'accidentat, efectuant una completa extensió (hiperextensió) de les vèrtebres cervicals.

- Adequat per: accidentats en pèrdua de consciència i a més a més aconseguen una visió total de l'accidentat.
- Propulsió: patada braça esquena.

Tècnica braç a l'esquena

El tècnic en salvament aguanta a la persona a remolcar pel canell, amb el braç flexionat a 90° i a l'esquena. L'esquena de l'accidentat es recolça a l'avantbraç. L'altre mà la col·locarem sobre el front de l'accidentat.

Adequat per: accidentats amb coneixement i casos difícils en els que cal aguantar fort a l'accidentat.

Propulsió: patada braça esquena. També podem deixar la mà del front i utilitzar-la de braça per desplaçar-nos.

Tècnica aixelles

El tècnic en salvament col·loca les seves mans per davall les aixelles de l'accidentat.

Adequat per: casos sense dificultats especials ja que és una forma de remolc fàcil d'adoptar i sense cap complicació, molt apropiada per casos en que la persona amb dificultats és un infant o persona de poc pes.

Propulsió: patada braça esquena.

Tècnica clotell

El tècnic en salvament controla a l'accidentat pel clotell, col·locant la mà orientada cap a dalt.

Adequat per: accidentats amb pèrdua de coneixement, accidentats que conserven la calma, nins petits, nedons etc.

Propulsió: permet les mateixes variacions que la del braç a l'esquena, però encara és molt més còmode pel tècnic, al deixar-li total llibertat de moviments i un braç completament lliure.

MÈTODES PER TREURE UN ACCIDENTAT DE L'AIGUA

Molts cops el tècnic en socorrisme es pot trobar en casos d'accidentats que sofreixen la pèrdua de coneixement, i, evidentment, no pot sortir per si mateix.

La forma de treure una persona de l'aigua, no és sempre fàcil ni igual en totes les ocasions, malgrat que quants més mitjans en disposem menys dificultats trobarem. Ara bé, l'ajut no sempre es reb, i alguns cops, quan es reb és negatiu, motiu que explica que el tècnic ha de conèixer formes diferents de treure una persona de l'aigua per si sol/a.

De la piscina: col·locarà les mans de l'accidentat al costat de la piscina una damunt l'altre i les aguantarà amb una mà mentre que amb l'altre es recolzarà al costat, de forma que la distància entre mans sigui aproximadament de l'amplada de les espatlles. En aquesta situació el tècnic farà un fort impuls, aconseguint posar un peu o una cama sobre la paret de la piscina, per, a continuació pujar la resta del cos, però sense amollar mai les mans de l'accidentat. Fer girar el cos de l'accidentat 180° de forma que es quedi d'esquena a la paret de la piscina. Després farem una estirada forta fins a situar els glutis de l'accidentat sobre el costat de la piscina.

De la Mar: s'elegirà sempre el lloc més idoni per fer-ho, es a dir, normalment la platja amb arena. Si no fora possible sortir per un lloc amb arena, les mesures de precaució s'han d'extremar, sobretot per evitar els cops. Cada platja i zona determinarà la manera de treure l'accidentat.

EL SALVAMENT AQUÀTIC UN ESPORT DESCONEGUT

L'esport del salvament aquàtic a més a més d'un esport, és una conducta humana rica, tal vegada la més rica, plena de plasticitat i sentit, plena també de responsabilitat i bellesa. El salvament aquàtic, com esport, pot constituir, sense cap mena de dubte, el camp fèrtil on es pot crear la construcció educativa i humana d'una persona. Tots els esports són vàlids per aconseguir la formació més completa. Alguns són imprescindibles per aconseguir aquesta formació més completa de la persona, i altres no tan sols aconsegueixen aquest propòsit, sinó que a més a més aporten una sèrie d'experiències i coneixements molt útils per a la nostra vida i la dels altres. El salvament aquàtic esportiu, aquest esport desconegut, pertany a aquest últim grups d'esports.

Aquest esport és un dels més complets, si pensam en les seves exigències físiques, psicològiques i humanitàries. Haver de realitzar **sis proves** individuals en les que s'ha de nedar i franquejar obstacles, dominar la natació amb aletes, remolcar un maniquí, bucejar, llançar una pilota i remar amb un o dos remos requereix grans dosis de força, potència, velocitat, agilitat, coordinació i resistència.

Les proves individuals

Prova 1 200m natació amb obstacles recórrer una distància de 200m amb estil lliure de natació, franquejant per sota l'aigua 8 obstacles que estan 70 cm de profunditat.

Prova 2 100m rescat de maniquí el participant realitza 50mts de natació lliure amb aletes, recull un maniquí sumergit a una profunditat entre 1'80 i 3m i el remolca 50m de forma que el seu cap estigui fora de l'aigua .

Prova 3 llançament de la pilota salvavides El participant ha de llançar la pilota el més alluny possible en una zona delimitada de 2.5m d'amplada, una pilota de salvament, que consisteix amb una pilota de bàsquet, ficat dins una xarxa, unida a una corda d'uns 45mts.

Prova 4 prova combinada de salvament nadar estil lliure 50mts, a continuació bucejar 20m recollir un maniquí sumergit entre 1.80 i 3m de profunditat, remolcar-lo fins a completar els 100m.

Prova 5 rescat del maniquí nedar en estil lliure 25mts, recollir un maniquí sumergit i remolcar-lo els restants 25m.

Prova 6 salvament amb embarcació el participant ha de fer un salvament amb una embarcació a rem a un maniquí que sura a una distància de 75m de la sortida, utilitzant en el trajecte els dos remos i donant la volta completa a una boia a la meitat del recorregut. Un cop rescatat i pujat a l'embarcació per la popa, es torna al punt de partida amb un sol rem.

http://www.youtube.com/watch?v=xEUk8V8N_hQ

Les proves per equips

Prova 1 4x25m. Relleu de maniquí. En aquesta prova per equips els participants han de cobrir cada un 25 mts, remolcant correctament a un maniquí. Es surt des de l'aigua amb control sobre el maniquí, que no es pot treure fins que el company l'hagi agafat.

Prova 2 4x50m. Relleu de salvament. En aquesta competició per equips els esportistes efectuen les següents proves, en forma de relleus i en el següent ordre:

2.1 50m natació lliure amb aletes.

2.2 50m busseig amb aletes i recollida del maniquí per passar-ho al tercer relevista.

2.3 50m Remolc del maniquí sense aletes.

2.4 50m remolc del maniquí amb aletes.

Prova 3 4x50m. Relleu de la boia especial de salvament En aquesta darrera prova per equips, s'efectuaran els relleus segons s'indica.

3.1 50m natació lliure.

3.2 50m natació amb aletes.

3.3 50m natació lliure i remolcant la boia especial que es dona al quart relevista.

3.4 50m natació lliure amb aletes i remolcant al tercer relevista amb la boia