



SEGURIDAD BÁSICA EN EL AGUA (AR 090)



1.- Demostrar como entrar y salir del agua de forma segura.

Una precaución general que se debe tener a la hora de entrar o salir del agua, es que debe realizarse con calma (sobre todo si se sale con un grupo de niños, lo cual cobra mucha importancia aun si se trata de una piscina en donde los bordes pueden estar resbalosos). Si el nadador es inexperto, se debe entrar con completa calma como también salir de esa manera. Esta pregunta corresponde más a un ítem práctico, el cual lo debe evaluar el instructor encargado de la especialidad.

2.- Mientras se mantiene la respiración, sumergir la cabeza completamente en el agua por cinco segundos.

Ítem práctico.

3.- Respirar con la boca y sumergir la cabeza, luego, al salir, exhalar por la boca o la nariz, en sentido rítmico y continuo por lo menos 7 siete veces.

Ítem práctico. Es conveniente dar tiempo de práctica para quienes les cueste este requisito.

4.- Abrir los ojos dentro del agua y recuperar algunos objetos sumergidos.

Ítem práctico. Se debe practicar para poder realizar dicha acción.

5.- Flotar por 5 segundos.

Ítem práctico.

6.- Flotar a una distancia de dos cuerpos.

Ítem práctico. Se puede realizar flotando de espalda, o bien flotando de frente con movimientos de los brazos.

7.- Volver a flotar durante 15 segundos.

Ítem práctico, es más fácil hacerlo de frente con movimiento de los brazos bajo el agua.

8.- Sosteniéndose del borde de la piscina patalear (golpear con los pies contra el agua) continuamente por 22 segundos.

Ítem práctico. Si no hay un borde de una piscina por ser en un río o un lago, se pueden utilizar las boyas para dicho fin, como también, otra persona que sostenga las manos de quien dará este requisito.

9.- Haciendo el movimiento de los brazos y las piernas, nadar una distancia de cinco cuerpos.

Ítem práctico. Se puede cumplir este requisito, nadando al estilo “perrito” o bien flotando con los brazos que también así se nada y avanza.

Para nadar al estilo “perrito”, se debe nadar de frente, mantener la cabeza fuera del agua, patalear con los pies y con las manos formando una especie de cuchara, se mueven con las palmas mirando abajo, de arriba abajo alternado los brazos, de esta forma se consigue nadar en este estilo.

Por su parte, para flotar con las manos, se debe nadar de frente, intentando mantener la cabeza fuera del agua, patalear con los pies, y con los brazos moverlos con las manos en forma de cuchara, de adentro hacia afuera, hacia los lados. De esa forma, se puede nadar o flotar con ese estilo.



ESTILO DE NATACIÓN A LO PERRITO

10.- Aprender a colocar un chaleco salvavidas y flotar durante treinta segundos.

Antes de colocarse un chaleco salvavidas, se debe verificar, que la talla del chaleco es correcta para quien lo va a utilizar, y que sus broches y correas se encuentran en buen estado.

Existen distintos modelos, entre los más populares, encontramos los que se encuentran rellenos de algún material que flote (plumavit por ejemplo), y los que sencillamente hay que inflarlos.

Los que son de material relleno, deben soltarse las correas, posicionarlo sobre los hombros, y luego colocar los broches, para después, ajustarlos, no debe quedar asfixiando a la persona ni tampoco quedar suelto.



CHALECO RELLENO CON MATERIAL FLOTANTE

En el caso de los chalecos que deben inflarse, como es el caso de los que se utilizan en las líneas aéreas, utilizados en caso de accidentes donde el avión puede caer al agua, estos deben colocarse desinflados, desajustando las correas para luego posicionarlo en los hombros y alrededor del cuello. Luego se colocan los broches que posea (generalmente en la cintura) ajustarlos y luego tirar del cordón para que se infle el chaleco según corresponda (en algunos hay que soplar por una especie de manguerita para inflarlo, y algunos traen ambas posibilidades).



SALVAVIDAS UTILIZADO EN AVIACIÓN



CHALECO AUTOINFLIABLE

El ítem de flotar durante 30 segundos, es práctico, consulte a su consejero.

11.- Demostrar la seguridad dentro del agua para realizar lo siguiente:

a) Cómo pedir ayuda en caso de emergencia

Se debe tener presente que para ir a rescatar a una persona en una emergencia, jamás conviene ir la persona sola, en caso de que exista un salvavidas profesional, es la persona indicada para salvar a quien se esté ahogando. De contar con un salvavidas profesional, ellos saben métodos para dar los primeros auxilios respectivos. En caso de no contar con uno, una vez realizado el rescate, se debe solicitar ayuda en caso de no conocer primeros auxilios, a alguien **cercano al lugar** que si conozca primeros auxilios, además de llamar a una ambulancia (en Chile llamando al 131).

En caso de que una persona haya caído al agua y no se pueda encontrar, ese tipo de emergencia debe de ser notificado inmediatamente (en el territorio chileno se debe llamar al 137 de Emergencias Marítimas).

Cuando es uno el que se está ahogando, en los primeros segundos la vergüenza evita el poder solicitar ayuda, por lo que se debe despojar de esa idea y solicitar la ayuda a quien se encuentre más cerca, producto que cuando ya comience a faltar el aire, por algo instintivo, será difícil hablar mientras ya se haya perdido la calma, ya que el cuerpo le dará la preferencia a la respiración más que a hablar. Las señas tampoco suelen ser muy eficaces, por lo que la forma correcta, corresponde a mantener la calma (puede costar por eso hay que mentalizarse antes que ocurra, ya que es el mejor camino), e intentar flotar, pataleando para ahorrar energía, aunque sea por unos momentos, y en esos momentos solicitar la ayuda, gritando y agitando los brazos.

b) Cómo librarse de un calambre

Un calambre corresponde a una contracción muscular dolorosa que comúnmente afecta más a los miembros inferiores (pies, pantorrillas y muslos), aunque también puede presentarse en brazos del nadador.

En caso de presentarse, se debe realizar lo siguiente:

- No entrar en pánico y no esforzar los músculos afectados.
- Intentar aflojar relajarlo el músculo afectado
- Compensar con los músculos no afectados para continuar nadando y salir a descansar
- Si se posee una tabla u otro objeto que flote, echarse encima de ella para descansar a salvo
- Puede ayudar el estirar los músculos afectados en el agua



EN LOS INICIOS DE LA PRACTICA DE NATACIÓN ES MAS COMÚN LOS CALAMBRES

c) Aprender por lo menos diez reglas de seguridad para cuando se está en el agua

- No alejarse mucho del grupo, si nadas solo, es más difícil que te rescaten en caso de emergencias.
- No arriesgarse con hazañas que no sabes si puedes lograr en aguas poco seguras, para ir mejorando en natación ya sea tu resistencia o técnica, es mejor en aguas poco profundas y seguras, no se recomienda superar tus límites en aguas muy profundas.
- Evitar ir a lugares de aguas corrientosas.
- Evitar realizar esfuerzos excesivos, podría darte un calambre lo cual es bueno evitarlo, por lo que al sentirte fatigado, es bueno dar un descanso.
- Nadar siempre en los lugares habilitados, no salir de los límites demarcados comúnmente con boyas para nadar fuera de ellos, esto es producto que podrías toparse con botes, canoas, kayak los cuales podrían favorecer un accidente.
- Nunca jugar a ahogar a un compañero, ya que esto podría derivar en un accidente.
- Evitar los piqueros, ya que predispone a posibles accidentes.
- Cuando se nada en el mar, no acercarse a lugares rocosos, ya que las olas podrían llevarte a golpear con las rocas, lo cual podría generar una pérdida de conciencia, lo cual hace más fácil que la persona se ahogue.



- Si ves a una persona que necesita ayuda, da la alerta a más personas, en lo posible jamás ir solo a ayudar o rescatar a una persona que esté ahogándose.
- Si eres tú la persona que necesita ayuda, se debe conservar la calma, aplicar las técnicas para flotar, y pedir por ayuda sin dudarlo, puesto que así se pueden evitar problemas mayores.

Observaciones: Estos requisitos se pueden hacer en una piscina en casa, con dos o tres metros de profundidad, con la supervisión de un adulto. No se requiere la presencia de salvavidas o instructor de seguridad.