

Escuela Segoviana de Socorrismo

**II JORNADAS
TECNICO-PROFESIONALES
DE SALVAMENTO ACUATICO
Segovia, 1, 2 y 3 de Mayo de 1998**



DOCUMENTACION



VIERNES 1 DE MAYO

16 a 16,30 horas

RECEPCIÓN Y ENTREGA DE DOCUMENTACIÓN.

16.30 horas

APERTURA Y PRESENTACIÓN.

17,00 horas

EL SALVAMENTO ACUÁTICO COMO RECURSO EDUCATIVO EN EDUCACIÓN ESPECIAL.

D. Rafael Lucas Gómez Rueda

Profesor y Entrenador de Salvamento Acuático. Entrenador de Natación y Natación Sincronizada. Director Técnico del Club de Natación y Salvamento "Nueva Savia", Lora del Río, Sevilla.

18,30 horas

ENSEÑANZA DEL SALVAMENTO DEPORTIVO EN LA ESCUELA ACUÁTICA MULTIDISCIPLINAR EN EL INEF DE GALICIA.

D^a María del Castillo Obeso

Codirectora de la E.A.M.. Profesora del I.N.E.F. de Galicia. Licenciada en Educación Física. Profesora de Salvamento Acuático. Entrenadora Superior de Natación. Entrenadora Auxiliar de Natación Sincronizada.

19,15 horas

EL SALVAMENTO ACUÁTICO EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.

D. Oscar Iglesias Fernández

Licenciado en Educación Física, Maestría de Salvamento Acuático. Profesor de Salvamento Acuático. Entrenador Superior de Natación

20 horas

LA FORMACIÓN DEL PROFESOR DE SALVAMENTO ACUÁTICO DENTRO DEL PLAN DE ESTUDIOS DEL LICENCIADO EN ED. FÍSICA.

D. J. Arturo Abraldes Valeiras

Licenciado en Educación Física, Maestría de Salvamento Acuático. Profesor de Salvamento Acuático

D^a Laura Mosquera Escudero y D. Juan A. Suárez Doval

Alumnos de 5º Curso INEF, Maestría de Salvamento Acuático. Profesores de Salvamento Acuático.

SABADO 2 DE MAYO

10 a 14 horas.

PONENCIAS TEORICO-PRACTICAS EN PISCINA (PISCINA DEL CENTRO DE FORMACIÓN DE LA POLICIA EN AVILA)

PRÁCTICA 1 - EL BUCEO EN EL SALVAMENTO ACUÁTICO.

Dirigida por : D. Oscar Iglesias Fernández

PRÁCTICA 2 - LAS TÉCNICAS DE CONTROL Y ZAFADURAS EN EL SALVAMENTO ACUÁTICO.

PRÁCTICA: 3 - LA RESPIRACIÓN ARTIFICIAL EN EL AGUA: UNA INTERVENCIÓN SENCILLA Y DE GRAN UTILIDAD.

Dirigidas por: D. José Palacios Aguilar.

Profesor de Salvamento Acuático y su didáctica en el I.N.E.F. de Galicia. Licenciado en Educación Física. Profesor y Entrenador Superior de Salvamento Acuático. Entrenador Superior de Natación.

D. Carlos Valés Porto

Licenciado en Educación Física, Maestría de Salvamento Acuático. Profesor de Salvamento Acuático.

17 horas

LA UBICACIÓN DE LOS PUESTOS DE VIGILANCIA EN LAS INSTALACIONES DE BAÑO PÚBLICO. (*)

D. Luis Llorente Samaniego

Técnico en Salvamento Acuático, Monitor Nacional de Natación. Equipo Técnico de la Escuela Segoviana de Socorrismo.

18 horas

¿Y QUIÉN ME SOCORRE A MÍ?. EL DESGASTE PSÍQUICO EN PROFESIONALES DEL SOCORRISMO.

D. Enrique Parada Torres

Licenciado en Psicología. Master en Psicología Clínica y del Deporte. Profesor de Salvamento Acuático. Psicólogo de la A.E.T.S.A.S.

19,30 horas

ESTUDIO DEL PERFIL DEL SOCORRISTA ACUÁTICO EN SEGOVIA. (*)

D. Luis Miguel Pascual Gómez

Diplomado en Educación. Profesor de Salvamento Acuático. Monitor de Natación. Presidente y Director del Equipo Técnico de la E.S.S.

D^a Blanca Barrio Barroso.

Licenciada en Psicología. Socorrista Acuático.

20,30 horas

PRESENTACIÓN DE LOS TEXTOS DOCENTES DE LA F.E.S.S.G.A., PUBLICADOS POR LA EDITORIAL XANIÑO.

D. Pedro Martínez Varela

Presidente de la F.E.S.S.G.A.. Licenciado en Medicina y Cirugía.

DOMINGO 3 DE MAYO

10 horas

EL DIARIO DEL BOTIQUÍN, UN VALIOSO INSTRUMENTO DE REGISTRO E INFORMACIÓN. (*)

D. Luis Miguel Pascual Gómez

11 horas

EL SOCORRISMO ACUÁTICO EN CATÁSTROFES: BADAJOZ 97. EL SOCORRISTA COMO MIEMBRO DE UN GRUPO DE RESCATE.

D. Pedro José Casillas García:

Monitor de Socorrismo Acuático y Socorrismo Marítimo nivel C por Cruz Roja y la Sociedad Estatal de Seguridad Marítima. Buceador FEDAS 3 estrellas. Patrón de Embarcación. Responsable técnico del Equipo de Rescate Subacuático, Cruz Roja Española en Cáceres.

D. Pablo Mirat Serván

Monitor de Socorrismo Acuático por Cruz Roja. Buceador FEDAS 2 estrellas. Patrón de Embarcación. Vicerresponsable del Equipo de Rescate Subacuático de Cruz Roja Española en Cáceres.

13 horas

HELICÓPTEROS DE SALVAMENTO, SOCORRISMO DE ALTURA.

D. José Antonio Argibay Fernández

Jefe de Sala del C.E.C.O.P. de la Jefatura Provincial de Protección Civil de Ourense.

14 horas

CLAUSURA Y ENTREGA DE CERTIFICACIONES.

(*) - PONENCIAS PATROCINADAS POR EL PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA E INVESTIGACIÓN DE LA ESCUELA SEGOVIANA DE SOCORRISMO, 1998.



MODIFICACIONES DEL PROGRAMA

SABADO 2 DE MAYO

MAÑANA

9,30 horas

LA UBICACIÓN DE LOS PUESTOS DE VIGILANCIA EN LAS INSTALACIONES DE BAÑO PÚBLICO. (*)

D. Luis Llorente Samaniego

Técnico en Salvamento Acuático, Monitor Nacional de Natación. Equipo Técnico de la Escuela Segoviana de Socorrismo.

10,30 horas

¿Y QUIÉN ME SOCORRE A MI?. EL DESGASTE PSÍQUICO EN PROFESIONALES DEL SOCORRISMO.

D. Enrique Parada Torres

Licenciado en Psicología. Master en Psicología Clínica y del Deporte. Profesor de Salvamento Acuático. Psicólogo de la A.E.T.S.A.S.

12,30 horas

ESTUDIO DEL PERFIL DEL SOCORRISTA ACUATICO EN SEGOVIA. (*)

D. Luis Miguel Pascual Gómez

Diplomado en Educación. Profesor de Salvamento Acuático. Monitor de Natación. Presidente y Director del Equipo Técnico de la E.S.S.

D^a Blanca Barrio Barroso.

Licenciada en Psicología. Socorrista Acuático.

13,30 horas

PRESENTACIÓN DE LOS TEXTOS DOCENTES DE LA F.E.S.S.G.A., PUBLICADOS POR LA EDITORIAL XANIÑO.

D. Pedro Martínez Varela

Presidente de la F.E.S.S.G.A.. Licenciado en Medicina y Cirugía.

TARDE

SALIDA DEL AUTOBUS A LAS 15 HORAS DESDE LA ENTRADA DE MAHONIAS

16 a 20 horas.

PONENCIAS TEORICO-PRACTICAS EN PISCINA

(EN LA PISCINA CUBIERTA MUNICIPAL DE AVILA)

PRÁCTICA 1 - EL BUCEO EN EL SALVAMENTO ACUÁTICO.

Dirigida por : D. Oscar Iglesias Fernández

PRÁCTICA 2 - LAS TÉCNICAS DE CONTROL Y ZAFADURAS EN EL SALVAMENTO ACUÁTICO.

PRÁCTICA: 3 - LA RESPIRACIÓN ARTIFICIAL EN EL AGUA: UNA INTERVENCIÓN SENCILLA Y DE GRAN UTILIDAD.

Dirigidas por: D. José Palacios Aguilar.

Profesor de Salvamento Acuático y su didáctica en el I.N.E.F. de Galicia. Licenciado en Educación Física. Profesor y Entrenador Superior de Salvamento Acuático. Entrenador Superior de Natación.

D. Carlos Valés Porto

Licenciado en Educación Física, Maestría de Salvamento Acuático. Profesor de Salvamento Acuático.

REGRESO DEL AUTOBUS A LAS 20 HORAS HASTA LA ENTRADA DE MAHONIAS

VALORACION DE LAS JORNADAS

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO, Segovia, 1998

NOMBRE: _____ EDAD: _____

POBLACION: _____

Por favor, cumplimenta esta pequeña encuesta sinceramente con tu valoración personal de las II Jornadas y tus intereses, así ayudarás a que el próximo año podamos ofrecerte un mejor programa.

Gracias.

	Valoración del Tema (De 0 a 5)	Valoración del Ponente (De 0 a 5)
VALORACION DE LOS TEMAS		
EL SALVAMENTO ACUÁTICO COMO RECURSO EDUCATIVO EN EDUCACIÓN ESPECIAL. <i>D. Rafael Lucas Gómez Rueda</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ENSEÑANZA DEL SALVAMENTO DEPORTIVO EN LA ESCUELA ACUÁTICA MULTIDISCIPLINAR EN EL INEF DE GALICIA. <i>Dª María del Castillo Obeso</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
EL SALVAMENTO ACUÁTICO EN EL ÁMBITO EDUCATIVO. <i>D. Oscar Iglesias Fernández</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
LA FORMACIÓN DEL PROFESOR DE SALVAMENTO ACUÁTICO DENTRO DEL PLAN DE ESTUDIOS DEL LICENCIADO EN ED. FÍSICA. <i>D. J. Arturo Abraldes Valeiras, Dª Laura Mosquera Escudero y D. Juan A. Suárez Doval</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PRÁCTICA 1 - EL BUCEO EN EL SALVAMENTO ACUÁTICO. <i>Dirigida por : D. Oscar Iglesias Fernández</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PRÁCTICA 2 - LAS TÉCNICAS DE CONTROL Y ZAFADURAS EN EL SALVAMENTO ACUÁTICO.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
PRÁCTICA: 3 - LA RESPIRACIÓN ARTIFICIAL EN EL AGUA: UNA INTERVENCIÓN SENCILLA Y DE GRAN UTILIDAD. <i>Dirigidas por: D. José Palacios Aguilar, D. Carlos Valés Porto</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
LA UBICACIÓN DE LOS PUESTOS DE VIGILANCIA EN LAS INSTALACIONES DE BAÑO PÚBLICO. (*) <i>D. Luis Llorente Samaniego</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
¿Y QUIÉN ME SOCORRE A MÍ?. EL DESGASTE PSÍQUICO EN PROFESIONALES DEL SOCORRISMO. <i>D. Enrique Parada Torres</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ESTUDIO DEL PERFIL DEL SOCORRISTA ACUATICO EN SEGOVIA. (*) <i>D. Luis Miguel Pascual Gómez, Dª Blanca Barrio Barroso.</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
EL DIARIO DEL BOTIQUÍN, UN VALIOSO INSTRUMENTO DE REGISTRO E INFORMACIÓN. (*) <i>D. Luis Miguel Pascual Gómez</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
EL SOCORRISMO ACUÁTICO EN CATÁSTROFES: BADAJOZ 97, EL SOCORRISTA COMO MIEMBRO DE UN GRUPO DE RESCATE. <i>D. Pedro José Casillas García; D. Pablo Mirat Serván</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
HELICÓPTEROS DE SALVAMENTO, SOCORRISMO DE ALTURA. <i>D. José Antonio Argibay Fernández</i>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
• ORGANIZACION - ORGANIZACIÓN DE LAS JORNADAS, AULA, DOCUMENTACIÓN ENTREGADAS,, MEDIOS, ETC.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
OBSERVACIONES,,COMENTARIOS,TEMAS QUE TE GUSTARIA QUE SE TRATASEN...		



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES
DE SALVAMENTO ACUATICO, Segovia, 1998

PATROCINAN



DIPUTACION PROVINCIAL DE SEGOVIA
Area de Cultura y Bienestar Social

CAJA  SEGOVIA
Obra Social y Cultural

COLABORAN



Mutua General de Seguros

- Universidad S.E.K. de Segovia.
- Patronato Provincial de Turismo.
- Centro de Formación de la Policía en Avila
- Delegación Territorial de Sanidad y Bienestar Social de la Junta de Castilla y León.
- Asociación Española de Técnicos en Salvamento Acuático y Socorrismo (A.E.T.S.A.S.).
 - Equipo de Rescate Subacuático de Cruz Roja en Cáceres.
 - Club de Natación y Salvamento: "Nueva Savia" de Sevilla.
 - Jefatura Provincial de Protección Civil de Ourense.
 - ELEMPEPE, Diseño Gráfico.

COMITE TECNICO

- **D^a BLANCA BARRIO BARROSO**
Equipo Técnico de la E.S.S.
- **D. JOSE MANUEL CARDESIN VILLAVERDE**
Director del INEF de Galicia
- **D. MIGUEL ANGEL GONZALEZ MARINAS**
Equipo Técnico de la E.S.S.
- **Dr. PEDRO MARTINEZ VARELA**
Presidente de la Federación de S.S. de Galicia
- **D. JOSE PALACIOS AGUILAR**
Profesor INEF de Galicia
- **D. LUIS MIGUEL PASCUAL GOMEZ**
Director del Equipo Técnico de la E.S.S.
- **Dra. PALOMA SANZ VELASCO**
Equipo Técnico de la E.S.S.
Secretario:
- **D. SANTIAGO PINTO**



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

EL SALVAMENTO ACUÁTICO COMO RECURSO EDUCATIVO EN EDUCACIÓN ESPECIAL.

D. Rafael Lucas Gómez Rueda

Profesor y Entrenador de Salvamento Acuático.

Entrenador de Natación y Natación Sincronizada.

Director Técnico del Club de Natación y Salvamento "Nueva Savia", Lora del Río, Sevilla.



EL SALVAMENTO ACUATICO COMO RECURSO EDUCATIVO EN EDUCACION ESPECIAL

Rafael Lucas Gómez Rueda
Club de Natación Salvamento Nueva Savia

INTRODUCCION

Actualmente la demanda de actividades deportivas y de ocio, por parte de la sociedad, desde programas de bebés, utilitarios, recreativos, de alto rendimiento, de tercera edad, etc...; ha hecho que las ofertas de estos programas que tratan de cubrir esta parte tan fundamental de la actividad humana hayan proliferado de gran manera. La presencia cada vez más frecuente en nuestras instalaciones acuáticas, de personas con necesidades educativas especiales, dado el proceso de integración que se está llevando a cabo en nuestro sistema educativo y social, especialmente en los últimos años, está generando una serie de actitudes en el Técnico en Salvamento de estas instalaciones que van desde la angustia al pasotismo, pasando por el temor y el miedo, para acabar ineludiblemente en el rechazo o en la aceptación por compasión. Estas actitudes son debidas por un lado a la ignorancia, que a su vez viene originada por la escasa o nula información recibida durante la formación como profesionales al servicio del público en general. Esta laguna en la formación inicial, se continúa en la formación permanente, y solo el contacto con la confrontación de la realidad cotidiana, van curtiendo las actitudes del Técnico y le ponen en el camino para afrontar, de la mejor manera posible, el reto que esta novedosa situación les plantea. Por otro lado, la escasa dotación de recursos humanos y materiales con que el Técnico en Salvamento cuenta para su quehacer diario, dificultan una salida airosa a esta situación. Todo ello genera situaciones en las que el Técnico en Salvamento Acuático, se muestra reticente a la hora de incorporar al alumno disminuido física, psíquica o sensorialmente y así se desvirtúa y se vulnera el Principio de Integración de individuos con problemas en el aprendizaje, ya que se niega a estos la posibilidad de participar con sus iguales en la realización de actividades, para los que determinada minusvalía o limitación no constituye una barrera infranqueable y que necesitan de participar en actividades que desarrollen su persona como seres humanos.

IMPORTANCIA DEL SALVAMENTO ACUATICO

Partiendo del enfoque de una actividad física deportiva, hay que entender el Salvamento Acuático desde esa idea del "Deporte para Todos" acuñada por el Consejo de Europa en 1966 y que se ha convertido en movimiento de aceptación universal. Entendiendo esto como una actividad física-recreativa-educativa-deportiva, practicada de modo regular, metódica y racionalmente, se trabaja con el fin de:

- Obtener principalmente, satisfacción, alegría y placer de una actividad psicomotriz concreta.
- Potenciar las relaciones sociales, aumentando los contactos interpersonales.
- Mejorar o conservar su estado de salud, logrando un alto grado de bienestar psicofísico.
- Participar de una educación física de todos y para todos.

Así pues, trataremos de compaginar aspectos deportivos y recreativos, con ejercicios realizados en forma de juego, con el aprendizaje y desarrollo progresivo de las habilidades del Salvamento Acuático.

Disfrutar del medio acuático, jugar, gozar en él, descubrir infinidad de nuevas sensaciones, aprender técnicas y métodos, compartir experiencias con otros, recrearse pero con total seguridad; son los objetivos fundamentales del trabajo que desarrollamos, sin olvidar el papel tan importante que cubre la psicomotricidad en la Educación Especial, enmarcando las actividades acuáticas como un factor educacional de primer orden.

PAPEL QUE DESEMPEÑA A LA PSICOMOTRICIDAD

En todos los casos en que es evidente la existencia de alguna perturbación entre el Yo del niño y su mundo, la Educación Psicomotriz se convierte en el Procedimiento Óptimo para restablecer el equilibrio perdido y hacerle recuperar la Seguridad en sí mismo y la adecuada comunicación con su ambiente.



Con mas motivo ocurre en el caso de niños con discapacidad psíquica, en que dichas alteraciones forman parte integrante de su personalidad siendo habitual en ellos la falta de control de si mismos y dificultades de distinto grado para establecer relaciones con su entorno.

Trataremos la psicomotricidad como punto clave en la educación de individuos con necesidades educativas especiales o diferentes, sabiendo que forma parte de un amplio abanico de m todos de educación a aplicar en este colectivo. La educación psicomotriz es la educación del cuerpo, o mejor dicho, la toma de conciencia del propio cuerpo. Es a la vez una educación del movimiento y una educación física. Se trata, en suma, de una educación física diferenciada.

Por ello introduciendo el salvamento Acuático en el programa de actividades acuáticas en la educación Psicomotriz, podemos influir en los aspectos mas representativos de la personalidad, que serían la Evolución del pensamiento, la Capacidad de comunicación, la Adquisición de Conocimientos y la integración social. Nuestro interés en utilizar programas deportivos en el medio acuático, en la educación de estos sujetos, se centra en dos ideas básicas:

- Complementar las otras formas de estimulación que potencien el desarrollo, a través de la adquisición de conocimientos de Técnicas y Métodos del Salvamento y Socorrismo,
- Complementar las diferentes técnicas de reeducación con los elementos singulares y únicos que aporta el agua como medio.

Necesitamos tratar a este colectivo, con programas según los cuáles, sus procesos madurativos se vean favorecidos. Por eso es justo que pidamos para ellos procesos de intervención con criterios educadores no condicionadores,

QUE PODEMOS ENTENDER POR DISMINUIDO PSIQUICO

Sin poder ofrecer una definición correcta al termino psíquico, pues esto se refiere al alma; algunos autores definen este colectivo como personas con un funcionamiento intelectual inferior al termino medio, que se origina durante el periodo de desarrollo y se acompaña de un trastorno de la conducta de adaptación. Donde casi todos los investigadores coinciden es aquí; donde afirman que los disminuidos psíquicos son individuos que no gozan de unas reacciones y aprendizajes normales, que sus facultades tampoco coinciden con la normalidad y que la presencia de taras físicas entre ellos complica aun más sus graves limitaciones intelectuales. Actualmente y debido a los momentos tan crueles y desesperados que estamos viviendo, existen algunos estados en algunas personas que por sus características propias son confundidas e incluso admitidas dentro de la deficiencia mental. Estos estados son:

- La debilidad social.
- El retraso escolar.
- Retraso con problemas orgánicos.

CARACTERISTICAS

Las deficiencias mentales son muy diversas por sus propias características físicas, intelectuales y por su adecuación social. Nos podemos encontrar a personas de una apatía absoluta y al ser mas activo que exista en la tierra. Las características más típicas identificadas por diferentes sectores de profesionales, son:

- Incapacidad social.
- Incapacidad intelectual.
- Defectos o taras en el desarrollo.
- Persistencia durante la edad adulta
- Lesiones orgánicas.
- Total imposibilidad de curación. aunque sus consecuencias pueden mitigarse en parte con un tratamiento correcto.

Sin embargo debemos dejar claro, que somos nosotros (la sociedad), gente que muchas veces no tenemos relación con este colectivo, pero que ademas no tenemos ni conocimientos de ellos, los que sin motivos aparentes realizamos definiciones tales, que hoy en día hay más expresadas en términos sociales que científicos.



CLASIFICACIONES

Los deficientes, debido a unas características propias y a la misma vez diferente, quizás se les pueda hacer de cuando en cuando y de una manera fácil alguna clasificación. Por supuesto debemos comprender, que a la mayor a de nosotros nos resulta molesto cuando se nos define o se nos clasifica. Esto ocurre con la mayor a de las personas, que no les gusta. ¿Y a ellos les gustara?. ¿No son igualmente personas?. Dejemos a los profesionales correspondientes que nos faciliten la tarea enmarcando ellos a cada sujeto en el cuadro clínico, patológico, psicológico, etc..., que corresponda y nosotros realicemos nuestras programación de actividades de acorde a ello.

PROGRAMACION

Sabiendo que este individuo no es tan diferente a los demás, como en otros tiempos se ha creído, el Técnico en Salvamento Acuático deber realizar su programación sin ningún tipo de diferencias sustanciales respecto a otro grupo, pero teniendo siempre vigente y aumentado el factor Seguridad en dicha realización de actividades. Así también debemos de tener en cuenta algunas observaciones, sabiendo que tienen unas características motrices generales. Ellas son:

- La condición física, así como la eficacia es inferior a la normal.
- Califican mas bajos en medida de Fuerza, Resistencia, Agilidad, Equilibrio, Velocidad y Tiempo de Reacción.
- Movimientos generales deficitarios, aunque con la practica hay resultados positivos.
- Tienen mayor déficit cognitivo y menor desarrollo motor.

OBJETIVOS GENERALES

Fundamentalmente lleva implícitos los parámetros motrices, cognitivos, afectivos y sociales, con el objeto de:

- Desarrollar habilidades motrices básicas; tomando conciencia del esquema corporal y afirmar la lateralidad.
- Desarrollar la Aptitud Física; controlando la cadencia respiratoria y enseñando la relajación.
- Facilitar aspectos psicopedagógicos; desarrollando la comunicación.
- Favorecer la integración y la socialización

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Desarrollo de habilidades motrices: Equilibrio, Coordinación, Percepción Sensoriomotora, Velocidad de reacción.
- Desarrollo de la Aptitud física: Fuerza, Resistencia, Resistencia Cardiovascular, Flexibilidad.
- Desarrollo social y emocional: Juegos, habilidades deportivas, Competiciones.
- Actividades para favorecer la integración: Excursiones, Deportes, ...

METODOLOGIA

Creo que llegado a este apartado, podríamos crear un dialogo en el cual cada uno de nosotros viera dependiendo de su forma de ser y estar, cual serian los factores para hacer su propia metodologia. Sabiendo que esto no puede ser tomado al pie de la letra, hago referencia a algunos puntos comunes que tenemos en nuestro equipo de trabajo y que ademas coincide con otros educadores de otras disciplinas con este colectivo:

- Relación alumno-Técnico muy afectiva.
- Protagonismo del alumno, reservando su libertad y derecho a decisiones.
- Dar énfasis a las explicaciones y realizar demostraciones.
- Desarrollo de varias actividades en una sesión.
- Progresión de los simple a lo complejo
- Realizar actividades muy motivantes.



METODOS

- En las deficiencias mental limite, ligera y moderada; utilizamos normalmente el mando directo.
- En las deficiencias mental severa y profunda; utilizamos una forma mas constructiva.

MATERIALES

- Tablas.
- Burbujas
- Manguitos
- Pull boy
- Pelotas
- Colchonetas
- Tablas de body surf
- Aros salvavidas
- Chalecos salvavidas
- Tubo de rescate
- Boya Torpedo
- Cuerdas
- Maniquies
- Muñecos de R.C.P.
- Botiquin

RECOMENDACIONES PARA LAS ACTIVIDADES

Las características del alumno (físicas, mentales, sociales, emocionales, etc...) Deben marcar una clara referencia de habilidades y destrezas que debemos de contemplar en los programas.

- Las actividades deben de estar de acuerdo con las necesidades mas importantes del grupo.
- Los resultados son muy importantes. No debemos marcar objetivos demasiado sencillos ni demasiado difíciles. Hay que buscar el máximo rendimiento del alumno sin subestimar su capacidad.
- El programa debe conseguir del alumno mas éxitos que fracasos.
- Ha de introducir el juego como factor fundamental de la enseñanza tanto en la tarea educativa como deportiva.
- El programa debe sufrir continuos cambios en función de la aceptación o rechazo de nuestros propios participantes.
- La valoración del grupo la debe marcar el consejo médico-psicológico-pedagógico.
- La relación que podamos mantener con los distintos profesionales componentes tanto del claustro docente, como de relacionados con el tema, es fundamental para el éxito o fracaso.
- No dudes en realizar todas las actividades de formación, reciclajes, información, etc... que puedas; por que a través de tu adquisición de conocimientos se te hará la tarea más motivante e interesante.

Bibliografía de interés:

- *Seminario de Natación Especializada. R.F.E.N. Madrid 1991 Las Incapacidades en el Campo Deportivo. Gil y Olalla; 86 Madrid 1990*
- *Natación Especial. M. Zambrana; 86 Madrid 1989 Educación Física y Deportes para Minusválidos Psíquicos. Martín. Sánchez y Vicente. Ed. Gymnos 1988*
- *Programación de la Psicomotricidad en la Educación Especial. P. y Ramos*
- *Deportes para Minusválidos. Apuntes, UNISPORT 1993*
- *Natación Básica. Rodríguez Zambrana.*
- *Natación Básica. Ed. Alhambra*
- *Natación y Disminuidos psíquicos. Prof. Juan Vázquez. R.F.E.N. Murcia 1994*
- *Natación. C.O.E. 1990*
- *Nadar. Ed. Hispano Europea*
- *Natación. Ed. Hispano Europea*
- *Movernos en el agua. Ed. Pidotribo*



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

**ENSEÑANZA DEL SALVAMENTO DEPORTIVO EN LA ESCUELA ACUÁTICA MULTIDISCIPLINAR
EN EL INEF DE GALICIA.**

D^a María del Castillo Obeso

Codirectora de la E.A.M.

Profesora del I.N.E.F. de Galicia.

Licenciada en Educación Física. Profesora de Salvamento Acuático.

Entrenadora Superior de Natación.

Entrenadora Auxiliar de Natación Sincronizada.



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

EL SALVAMENTO ACUÁTICO EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.

D. Oscar Iglesias Fernández

Licenciado en Educación Física, Maestría de Salvamento Acuático.
Profesor de Salvamento Acuático. Entrenador Superior de Natación



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

EL SALVAMENTO ACUÁTICO EN EL ÁMBITO EDUCATIVO.

D. Oscar Iglesias Fernández

Licenciado en Educación Física, Maestría de Salvamento Acuático.

Profesor de Salvamento Acuático.

Entrenador Superior de Natación



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

**LA FORMACIÓN DEL PROFESOR DE SALVAMENTO ACUÁTICO DENTRO DEL
PLAN DE ESTUDIOS DEL LICENCIADO EN ED. FÍSICA.**

D. J. Arturo Abraldes Valeiras

Licenciado en Educación Física, Maestría de Salvamento Acuático.

Profesor de Salvamento Acuático

D^a Laura Mosquera Escudero

D. Juan A. Suárez Doval

Alumnos de 5º Curso INEF, Maestría de Salvamento Acuático.

Profesores de Salvamento Acuático.



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

**PONENCIA TEORICO-PRACTICA EN PISCINA
(PISCINA DEL CENTRO DE FORMACIÓN DE LA POLICIA EN AVILA)
PRÁCTICA 1 - EL BUCEO EN EL SALVAMENTO ACUÁTICO.**

Dirigida por : D. Oscar Iglesias Fernández
Licenciado en Educación Física, Maestría de Salvamento Acuático.
Profesor de Salvamento Acuático.
Entrenador Superior de Natación.



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

PONENCIA TEORICO-PRACTICA EN PISCINA

(PISCINA DEL CENTRO DE FORMACIÓN DE LA POLICIA EN AVILA)

**PRÁCTICA 2 - LAS TÉCNICAS DE CONTROL Y ZAFADURAS EN EL SALVAMENTO ACUÁTICO.
DE GRAN UTILIDAD.**

Dirigida por: D. José Palacios Aguilar.

Profesor de Salvamento Acuático y su didáctica en el I.N.E.F. de Galicia.

Licenciado en Educación Física. Profesor y Entrenador Superior de Salvamento Acuático.

Entrenador Superior de Natación.

Colaborador: D. Carlos Valés Porto

Licenciado en Educación Física, Maestría de Salvamento Acuático.

Profesor de Salvamento Acuático.



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

PONENCIA TEORICO-PRACTICA EN PISCINA

(PISCINA DEL CENTRO DE FORMACIÓN DE LA POLICIA EN AVILA)

**PRÁCTICA: 3 - LA RESPIRACIÓN ARTIFICIAL EN EL AGUA: UNA INTERVENCIÓN SENCILLA Y
DE GRAN UTILIDAD.**

Dirigida por: D. José Palacios Aguilar.

Profesor de Salvamento Acuático y su didáctica en el I.N.E.F. de Galicia.

Licenciado en Educación Física. Profesor y Entrenador Superior de Salvamento Acuático.

Entrenador Superior de Natación.

Colaborador: D. Carlos Valés Porto

Licenciado en Educación Física, Maestría de Salvamento Acuático.

Profesor de Salvamento Acuático.



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

**LA UBICACIÓN DE LOS PUESTOS DE VIGILANCIA
EN LAS INSTALACIONES DE BAÑO PÚBLICO.**

D. Luis Llorente Samaniego
Técnico en Salvamento Acuático, Monitor
Nacional de Natación
Equipo Técnico de la Escuela Segoviana de Socorrismo.



LA UBICACION DE LOS PUESTOS DE VIGILANCIA EN LAS INSTALACIONES DE BAÑO PÚBLICO.

D. Luis Llorente Samaniego
Técnico en Salvamento Acuático. Monitor Nacional de Natación

La ubicación de los puestos de vigilancia en las instalaciones de baño público, influye muy directamente en las labores de vigilancia y auxilio.

A menudo los criterios utilizados para determinar la ubicación de los puestos se basan en premisas que nada tienen que ver con el Socorrismo, tales como: la proximidad al Botiquín; la mayor cercanía a las zonas profundas de la Piscina; la disposición de una zona de sombra o simplemente la estética de la instalación. Tampoco intervienen en la toma de decisión los Socorristas que después van a utilizarlos, ni se consulta con Socorristas o expertos en Salvamento Acuático, sino que la decisión recae sobre los arquitectos, constructores, encargados, concesionarios o propietarios. Otro problema añadido es que, a menudo, los puestos son fijos, inamovibles o que las instalaciones no pueden modificarse sin tener que efectuar grandes reformas.

En resumen, los puestos se ubican sin tener en cuenta ningún criterio relacionado con el Salvamento Acuático y el importante factor que desempeña dentro de la labor de prevención y vigilancia, ni al propio Socorrista que va a trabajar.

No vamos a señalar aquí las diferentes características que debe reunir un Puesto de Vigilancia, ya que éstas variarán en función del tipo de instalación y existe suficiente literatura al respecto.

La correcta colocación del puesto es de enorme importancia, ya que la vigilancia que se suele realizar en las piscinas es mayoritariamente estática. Una ubicación inadecuada provocará deficiencias en la vigilancia y hará que el Socorrista no perciba, no ya los accidentes o comportamientos problemáticos, sino los riesgos derivados de la instalación y sus características. Ello nos obliga a tener en cuenta variables muy diferentes a las enunciadas a la hora de determinar su ubicación.

Estas variables pueden resumirse en:

INSTALACION:

- 1 - Dimensiones y características de la instalación
- 2 - Número de usuarios potenciales y reales
- 3 - Actividades que se desarrollan en la instalación
- 4 - Riesgos potenciales existentes por la estructura de la instalación
- 5 - Sistemas y planes de vigilancia y prevención.
- 6 - Equipamiento asistencial.

PISCINA o ZONA DE BAÑO

- 1 - Forma y Dimensiones
- 2 - Profundidad y caídas
- 3 - Accesos y vías perimetrales
- 4 - Riesgos potenciales por la estructura (bordes, aspiraciones, escaleras, etc)
- 5 - Ubicación dentro de la instalación
- 6 - Destino y usuarios (Piscina Infantil, de Saltos. etc)

SALVAMENTO ACUÁTICO

- 1 - Número de Socorristas
- 2 - Horarios, distribución y relevos
- 3 - Comodidad y adecuación a las condiciones del entorno (protección contra la insolación, vientos, etc)
- 4 - Distancia y accesos al Botiquín.

Debemos tener en cuenta que, cada vez más, las instalaciones no sólo incluyen la piscina y las zonas anexas (Vestuarios, Aseos, etc) sino también zonas recreativas y de ocio, equipamiento hostelero, zonas deportivas, entre otras, que la propia piscina puede ser el menor de los equipamientos de la Instalación, y



que el trabajo de los Socorristas en la Instalación no se limita únicamente a los accidentes que se producen en el medio acuático, también incluye la asistencia a la totalidad de la instalación.

Aunque, por definición, el Socorrista solamente trabaje en el entorno acuático de la misma y en la mayoría de las veces el único recurso asistencial de la instalación es el Socorrista de la Piscina. No mencionamos el caso de los Parques Acuáticos que tienen una problemática diferente.

ZONIFICACION DE LAS INSTALACIONES

Por ello vamos a diferenciar tres zonas en las instalaciones con piscinas, que debemos tener en cuenta:

A - Zona de Peligro

B - Zona de Riesgo

C - Zona Neutra

La **Zona de Peligro**, será aquella en la que teóricamente existe un mayor riesgo de accidentes graves. Usualmente será la zona más profunda de la piscina y la de transición entre ésta y la menos profunda. Sobre ella se deberá mantener una presencia de Socorristas realizando vigilancia continua y extremarse las medidas de prevención.

La **Zona de Riesgo** incluye la parte menos profunda de las piscinas de adultos, las piscinas infantiles, y las partes de las zonas que estén situadas cerca de las piscinas con acceso directo desde las mismas, especialmente las zonas de ocio infantil.

La **Zona Neutra** la compondría el resto de la instalación, accesos, Zonas deportivas, Vestuarios, Aseos, Equipamiento hostelero, etc. Sobre esta zona el Socorrista no tiene responsabilidad en cuanto a la vigilancia, aunque si debe efectuar labores de prevención mediante la formación de los responsables y empleados de las instalaciones, así como la información a los usuarios para un uso responsable y las conductas a seguir en casos de emergencia.

Atendiendo al número de actuaciones de los Socorristas, vemos que la mayoría se originan localizadas en la Zona de Riesgo y una minoría, aunque evidentemente algunas de las más vitales, en la Zona de Peligro. Las originadas en la Zona Neutra son las menos.

A la hora, pues, de situar los puestos de vigilancia en los que se va a centralizar la tarea de vigilancia y prevención y se va a localizar el Socorrista durante el mayor número de horas, han de tenerse en cuenta todos estos factores, así como los siguientes:

- Distribución general de la Instalación
- Distancia a cada una de las distintas zonas
- Socorristas, disponibilidad y dinámica de trabajo.
- Accesos a las diferentes partes de la instalación
- Proximidad y acceso al Botiquín.
- Proximidad y acceso a las vías de evacuación y acceso de transporte y/o evacuación sanitaria.
- Posibilidades reales e inconvenientes insalvables a la hora de reubicar por las características de la instalación (estructuras fijas no modificables, sistema de accesos, separación de las piscinas, etc).

LA INTERVENCION DEL SOCORRISTA EN LA UBICACION

A la vista de todas estas consideraciones, estimamos que se deben de hacer varias recomendaciones generales que deberían de ser tenidas en cuenta tanto por los Socorristas como por todas las personas que intervienen en las instalaciones de baño públicos, desde constructores a propietarios, ayuntamientos, concesionarios, administraciones, etc y que son las siguientes:

- 1 - La ubicación tanto de los puestos de vigilancia, como de los de asistencia (botiquín) debe ser considerada dentro del análisis del conjunto de la instalación y del particular de la Zona de Baño.



2 - No es aconsejable que la decisión de la ubicación de los puestos de vigilancia sea tomada únicamente por personas no relacionadas con el Socorrismo, para lo que se deben arbitrar mecanismos de contacto entre los diferentes estamentos, por ejemplo, enviando información a las Administraciones públicas, Colegios de Arquitectos, etc.

3 - El Socorrista debe tener un papel activo tanto en la decisión de la ubicación, como en la defensa de las modificaciones a efectuar, en definitiva, en su propio puesto de trabajo y de las condiciones laborales en que va a desarrollar su tarea.

ANALIZAR LA UBICACION DENTRO DE UNA INSTALACION Y/O REUBICAR LOS PUESTOS YA EXISTENTES

El trabajo del Socorrista en las instalaciones, tanto las ya definidas como en las de nueva creación, debe de ser la de todo Profesional que analiza críticamente su puesto a la luz de sus conocimientos, su formación y la labor que desempeña dentro de su empresa o lugar de trabajo.

Así pues, en cualquiera de los dos casos, el Socorrista debe realizar los siguientes pasos:

- 1 - Analizar la instalación DE MODO GLOBALIZADO
- 2 - Realizar un informe detallado de las características de la instalación EN SU CONJUNTO
- 3 - Zonificar la instalación, conforme las normas que apuntamos
- 4 - Analizar cada Zona, destacando los puntos óptimos, detallando las posibles deficiencias, y proponiendo actuaciones accesibles y realistas para solucionarlas.
- 5 - Analizar la Zona de Baño, por separado y en relación con el resto de la instalación.
- 6 - Analizar críticamente la ubicación actual del puesto de Socorrismo y señalar con razones sólidas y concretas el porqué no es correcta.
- 7 - Proponer, razonadamente, la ubicación idónea o, en su caso, la mejor ubicación posible a la vista de lo analizado en los puntos 5 y 6.
- 8 - Sobre todo, ofrecer un análisis constructivo y proponer soluciones o modificaciones realizables y realistas que puedan ser asumidas por los responsables de la instalación.
- 9 - Participar activamente en el planeamiento de los diferentes planes de prevención y seguridad.
- 10 - Transmitir a los usuarios las conclusiones de los análisis efectuados y de las normas de prevención que se han tomado como consecuencia.

ANALISIS DE CUATRO CASOS REPRESENTATIVOS DE INSTALACIONES DE BAÑO PUBLICO DE LA PROVINCIA DE SEGOVIA:

Se han analizado cuatro instalaciones con piscina descubierta representativas de la provincia de Segovia, las cuáles reúnen varias de las características enunciadas: Ser instalaciones mixtas, con zonas deportivas, de ocio y equipamiento, incluyendo piscina como parte central o importante de la misma.

Las instalaciones analizadas son:

- 1 - Piscina Municipal de Segovia
- 2 - Club de Tenis "Juan Bravo"
- 3 - Polideportivo de Valverde del Casino de la Unión
- 4 - Instalación Deportiva Municipal de Cantalejo



Piscinas Municipales de Segovia



Piscinas Municipales de Segovia



Instalaciones deportivas del Casino de la Unión.



RESUMEN DEL ANALISIS DE LAS INSTALACIONES

En todas ellas encontramos varios puntos en común:

A - Las Piscinas de adultos y las infantiles están situadas a distinto nivel. En los casos 1, 3 y 4 no hay prácticamente posibilidad de efectuar un control visual simultáneo de ambos vasos desde un único puesto de vigilancia. En el caso 2 la visión no es buena y ambos vasos están situados de tal manera que para vigilar uno el Socorrista debe dar la espalda al otro

B - En los casos 1, 2 y 3, los puestos de vigilancia están situados en la parte profunda de la piscina, que también es la zona más alejada de las piscinas infantiles.

C - En todos los casos, los Botiquines están alejados, no ya del propio puesto de Vigilancia, sino de la Zona de Riesgo. En el caso 1 hay que salvar un tramo de escalera para acceder al botiquín desde el vaso. Desde ninguno de los botiquines es posible visualizar las piscinas adecuadamente.

D - Excepto el caso 1, (que es una instalación que solamente se abre en verano), en los tres casos restantes las instalaciones no disponen de ningún tipo de asistencia fuera de la temporada de baño para el resto de las actividades. El Botiquín se cierra fuera de esta temporada.

E - Aunque existen (2 y 3) puestos elevados sobre el nivel del suelo, debido a la ubicación, esta elevación no garantiza una mejor labor de vigilancia, aunque sí mejora la visibilidad del conjunto del vaso.

Bibliografía:

- PALACIOS J. (1997) CUALIFICACION PROFESIONAL DEL TECNICO EN SALVAMENTO ACUATICO, Ponencia en las I Jornadas Técnico-Profesionales de Salvamento Acuático, Segovia 1997 y Artículos publicados en la Revista FEGUI, números 2 y 3, 1997.
- PALACIOS, J. y otros (1997) PREVENCIÓN EN PLAYAS Y PISCINAS, Artículos publicados en la Revista FEGUI, números 1 y 2.
- PALACIOS J. (1996) SALVAMENTO ACUATICO, FORMAS Y RECURSOS PARA LA PREVENCIÓN
- PALACIOS J. y ZANFAÑO, J. (1996) SALVAMENTO ACUATICO, FORMAS RECURSOS Y MEDIOS PARA LA PREVENCIÓN, Cuaderno Didáctico 2 de la E.E.S.S.
- SANCHEZ, J.A. - PREVENCIÓN EN PISCINAS, Artículos publicados en la revista FEGUI, números 1 y 2
- GARCIA, R. (1993) GUIA PARA LA GESTIÓN DE LAS PISCINAS, Madrid, Ed. Campomanes
- PASCUAL, L.M. - (1997) LA VIGILANCIA EN EL SALVAMENTO ACUATICO. Ponencia en las I Jornadas Técnico-Profesionales de Salvamento Acuático, Segovia 1997
- CRUZ ROJA ESPAÑOLA, - SERVICIOS PREVENTIVOS DE SALVAMENTO ACUATICO, GUIA DEL FORMADOR, Madrid, 1997



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

¿Y QUIÉN ME SOCORRE A MÍ?
EL DESGASTE PSÍQUICO EN PROFESIONALES DEL SOCORRISMO.

D. Enrique Parada Torres
Licenciado en Psicología.
Master en Psicología Clínica y del Deporte.
Profesor de Salvamento Acuático.
Psicólogo de la A.E.T.S.A.S.



“¿Y QUIEN ME SOCORRE A MÍ?”: EL DESGASTE PSÍQUICO EN PROFESIONALES DE SOCORRO

Enrique Parada Torres

Licenciado en Psicología. Máster en Psicología Clínica y del Deporte.
Profesor de Salvamento Acuático. Psicólogo de A.E.T.S.A.S.
Licenciado en psicología por la Universidad Autónoma de Madrid.

Enrique Parada Torres, se especializa en Psicología Clínica y es Máster en Terapia de la Conducta así como en Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Ha profundizado en el área de intervención en Estrés así como en intervención psicológica de emergencia e intervención en crisis a través de cursos y seminarios. Cuenta con una amplia experiencia en el ámbito profesional del Salvamento y Socorrismo como Técnico y Profesor en estas materia. En los últimos años ha colaborado como psicólogo en las Federaciones Madrileña y Española de Salvamento y Socorrismo. Ha impartido numerosos cursos de Psicología Aplicada al Salvamento y Socorrismo y es autor de diversas ponencias y comunicaciones sobre el tema.

Actualmente, continúa su labor como terapeuta y formador en la Asociación Española de Técnicos en Salvamento Acuático y Socorrismo (AETSAS), centrando su interés en las aportaciones de la Psicología al ámbito de la Emergencia.

INTRODUCCION

El profesional de Socorros desarrolla una labor en la que el objetivo principal es prevenir e intervenir si es necesario.

Las labores de prevención implican una serie de tareas en las que el profesional tiene que dar una respuesta eficaz que optimice su desempeño. Estas respuestas comprenden entre otras, la atención a los estímulos que le rodean, el procesamiento de la información del entorno, la valoración, la toma de decisiones, el contacto interpersonal con el usuario para resolver problemas,... En definitiva, una labor menos relajada de lo que la imagen que el profesional, ubicado en un puesto de vigilancia, puede ofrecer.

A las tareas señaladas hay que añadir las de intervención, que siendo por fortuna menos frecuentes, implican un desempeño condicionado por el riesgo y / o la urgencia.

Si tenemos en cuenta que todas estas tareas se suelen desempeñar en entornos físicos muchas veces complejos o poco cómodos, podemos valorar la labor del profesional que pretende desempeñar las tareas con eficacia, como un trabajo nada cómodo y sencillo como puede aparentar. Este trabajo, además de requerir una buena preparación físico-técnica, requiere también de unas condiciones y habilidades psicológicas concretas. Respecto a estas últimas, es fundamental la capacidad de tolerancia y resistencia a las fuentes de desgaste. Fuentes que sobre el profesional vierten chorros de estresores durante su jornada laboral.

En los siguientes párrafos se comentan cuáles son los estresores habituales que llevan al desgaste profesional; cómo le afectan y qué puede hacer este para afrontarlos.

¿QUÉ ES ESTO DEL ESTRÉS?

Se cuentan por litros los chorros de tinta vertidos para escribir acerca de lo qué es el estrés, cómo nos afecta, qué lo provoca, etc. Parece que va quedando claro que el término estrés abarca un espectro muy amplio de aspectos que influyen en su dinámica. Se dice que el estrés es “la sal de la vida” y que es lo más normal del mundo; al menos del de hoy. Pero también se escucha en los foros de salud que mucha sal es mala, pues provoca trastornos orgánicos y puede llegar a matar.

Basándome en las definiciones más aceptadas, me atrevo a conceptualizar el estrés como un estado de activación del organismo, fruto de unas demandas ambientales o internas ante las que debe movilizar recursos fisiológicos, cognitivos y motores para responder con eficacia a la demanda.

Se habla de estrés facilitador cuando este estado de activación propicia una mejor percepción de la situación y de las demandas; un análisis más rápido de la información, una mejor búsqueda de alternativas para tomar una decisión y una mejor selección de respuestas para hacer frente a la solución elegida.



Por el contrario, hay que hablar de estrés negativo si las demandas sobrepasan los recursos de la persona para dar una respuesta eficaz o al menos esta así lo percibe, o si la respuesta de activación es demasiado frecuente, intensa o duradera.

Las fuentes habituales de estrés nos llegan a través de:

- Sucesos puntuales intensos y / o poco habituales. (Estrés puntual)
- Acumulación de acontecimientos poco estresantes o habituales. (Estrés acumulativo)
- Sucesos estresantes mantenidos en el tiempo. (Estrés crónico)

GENERADORES DEL ESTRÉS.

Un estímulo o una situación funciona como estresor en la medida en que es capaz de estresar a una persona.

En este sentido (Everly, 1989) se pueden diferenciar estresores:

- Biológicos. Disparan la respuesta de estrés en cualquier persona. (Ruidos, iluminación o temperaturas extremas, sustancias estimulantes, etc).
- Psicosociales. Se convierten en estresores por la interpretación o valoración que hacemos de ellos (Críticas, discusiones, situaciones sociales, etc).

FACILITADORES DEL ESTRÉS.

Se pueden destacar una serie de características (Labrador, 1993) que influyen en hacer estresante una situación:

- 1. Cambios o novedades en la situación.**
- 2. Duración de la situación de estrés.**
- 3. Severidad o impacto del estresor.**
- 4. Probabilidad de que ocurra la situación de demanda.**
- 5. Incertidumbre.**
- 6. Ambigüedad.**

En el ámbito estrictamente laboral, también hay una serie de situaciones que facilitan el estado de estrés:

- 1. Sobrecarga de trabajo.**
- 2. Ambigüedad de rol.**
- 3. Conflicto de rol.**
- 4. Aspectos organizacionales rígidos (normas, líneas de comunicación, liderazgo, etc)**
- 5. Perspectivas de desarrollo pobres.**
- 6. Falta de apoyo social en el trabajo.**

EL SINDROME DE QUEMARSE.

El desgaste psíquico al que nos referimos como "queme" (burnout), es un tipo de estrés originado en el entorno laboral, limitado a profesiones de ayuda cuyos profesionales trabajan con personas como objeto de trabajo (socorristas, DUEs, policías,...)

En el desarrollo de este tipo de estrés influyen todos los facilitadores comentados más uno que lleva a la persona al queme: la relación con el usuario. Las personas se convierten en los elementos de atención e interacción del profesional.

Por ejemplo, el control del comportamiento por parte del socorrista, para la prevención de accidentes, provoca en muchas ocasiones la indiferencia, menosprecio, cuestionamiento o incluso hostilidad por parte del usuario. Incluso no es infrecuente que una persona atendida por un accidente responda con ira o desagrado hacia el profesional que le ayuda. Estos comportamientos resultan comprensibles... pero queman. Incluso parecen ser más vulnerables los profesionales más empáticos, humanos, altruistas y con mayor dedicación (Gil-Monte y Peiró, 1997).



Dimensiones claves del queme profesional (burnout).

En el proceso de desarrollo del queme parecen influir tres dimensiones básicas (Bernardo y Oliver, 1990):

- **AGOTAMIENTO EMOCIONAL.-** Desgaste y pérdida de energía física y psíquica.
- **DESPERSONALIZACIÓN.-** Cambio negativo en las actitudes e interacciones con los usuarios, siendo percibidos de manera fría e instrumental.
- **FALTA DE REALIZACIÓN PERSONAL.-** Disminución de las sensaciones de autoestima y competencia.

CONSECUENCIAS DEL ESTRÉS SOBRE EL PROFESIONAL

El desgaste que sobre el profesional provoca la relación estresante con las personas objeto de trabajo, puede determinar en el consecuencias de diferente tipo:

- **ORGÁNICAS O FISIOLÓGICAS.-** Dolor precordial o sensación de opresión en el pecho, taquicardias o arritmias injustificadas, hipertensión, disminución en las defensas del organismo (facilitando la aparición de catarros, cuadros alérgicos o asmáticos, etc), dolores cervicales y de espalda, jaquecas, diarreas e incluso úlceras.
- **EMOCIONALES.-** Irritabilidad, desánimo, apatía, suspicacia, frustración.
- **COGNITIVAS.-** Ideas irracionales, escasa flexibilidad, culpabilización de los usuarios o el sistema.
- **COMPORTAMENTALES.-** Interacciones agresivas, desentendimiento, aislamiento.
- **SOCIALES.-** Baja satisfacción laboral, aumento del absentismo laboral, propensión al abandono del puesto de trabajo, baja implicación laboral, aumento de conflictos interpersonales con compañeros, familia y allegados.

MODULADORES DE LAS CONSECUENCIAS SOBRE EL PROFESIONAL

Se pueden identificar una serie de factores que, empleados adecuadamente, van a colaborar en que el impacto que la situación de estrés provoca sobre el profesional, sea menos intenso o más mitigable.

- **Recursos**
- **Personalidad resistente (al estrés).** Comprende un estilo en el que predominan las dimensiones de compromiso (importancia de lo que uno es y hace), control (percepción de influencia en los resultados de las acciones propias) y reto (creencia de que el cambio y no la estabilidad es la norma de vida).
- **Apoyo Social.**
- **Habilidades personales (Habilidades sociales, de solución de problemas, asertividad).**
- **Estilos de afrontamiento de la situación (Activo o Pasivo).**

ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

El afrontamiento del desgaste profesional puede plantearse desde la puesta en marcha de varias estrategias no excluyentes unas de otras. Estas se pueden agrupar en tres formas de luchar contra el desgaste:

- **Eliminar o disminuir los estresores del entorno organizacional que favorecen innecesariamente el desgaste.**
- **Potenciar el desarrollo de habilidades interpersonales y el apoyo social para disminuir la vulnerabilidad al estrés.**
- **Desarrollar estrategias para eliminar o mitigar la vivencia de estrés y sus consecuencias**



Estas estrategias no tienen porqué desarrollarse por separado, aunque en la medida de lo posible conviene atacar las fuentes del desgaste con "armas" que lleven a la eliminación de estas más que al aguante. Lógicamente esto no es posible para todas las fuentes de estrés (¡No podemos controlar al 100% que los usuarios se comporten de manera ejemplar, o que digan "amén" a todas nuestras sugerencias!).

En este punto, una correcta organización del puesto de trabajo, de sus circunstancias y sus cometidos, es fundamental para aminorar en lo posible las fuentes de estrés. En relación a esto, es la organización la que tiene capacidad de decisión, pero es el profesional, sin duda el que tiene que dar los pasos de sugerir y justificar los cambios organizacionales.

Respecto a las habilidades, un profesional que cuente con una buena capacidad de relación interpersonal, p. ej., va a ser capaz de utilizar mejor su red de apoyo social, pero además, puede conseguir más eficazmente sus propósitos en sus interacciones con las personas objeto de trabajo.

No obstante, el profesional se puede beneficiar de una serie de estrategias de control del estrés para mejorar su calidad de vida en el trabajo. Estas estrategias tienen como objetivo principal facilitar el auto-control emocional a nivel cognitivo y fisiológico. La pérdida del control emocional a estos niveles se traduce en comportamientos poco eficaces que al repetirse, pueden facilitar la generación de manifestaciones de despersonalización, agotamiento emocional y falta de realización personal, las cuáles, como se vió anteriormente, constituyen las dimensiones más relevantes del desgaste psíquico de los profesionales de ayuda.

Las estrategias de control del estrés a este nivel, pasan por:

- Desarrollar una capacidad para disminuir el exceso de activación fisiológica en aquellas situaciones en que no es necesario estar tan activados. Para ello puede ser conveniente entrenar y utilizar las habilidades de respiración y relajación del Anexo I, junto al manejo de autoinstrucciones.
- Ser capaz de no dejarse influir por una percepción errónea de las situaciones que a veces llevan a interpretaciones inadecuadas que se convierten en fuente de estrés (Anexo II).
- Ser capaz de manejar la repercusión que sobre nuestros esquemas y valores tienen determinados eventos o comportamientos de terceros. (Anexo III).



ANEXO I

RESPIRACIÓN COMPLETA

FASES DE ENTRENAMIENTO:

1. Dirigir el aire a la parte inferior de los pulmones al inspirar.
2. Dirigir el aire a la parte inferior y media de los pulmones.
3. Dirigir el aire a la parte inferior, media y superior de los pulmones.
4. Fase anterior + Expiración completa.

RELAJACIÓN RÁPIDA

Consideraciones para el Entrenamiento:

- Comenzar en un lugar cómodo y en una postura cómoda.
- Tensar el grupo muscular 3-4 segundos y relajar durante 10-15 segundos.
- Atender solo al grupo que se está trabajando, sin poner en tensión otros músculos diferentes.

GRUPOS DE ENTRENAMIENTO:

- Mandíbula.- Apretar los dientes y notar la tensión. Aflojar y dirigir la atención a las sensaciones de aflojamiento.
- Pecho, hombros y espalda. Retener el aire al tiempo que se elevan los hombros y se echan hacia atrás. Mantener la postura unos segundos y aflojar dirigiendo la atención a estas sensaciones.
- Estómago. Poner el estómago duro, notando la tensión. Aflojar centrándose en esta sensación.

AUTOINSTRUCCIONES

Autoverbalizaciones explícitas o encubiertas con un objetivo afrontador.

Características de las Autoinstrucciones eficaces:

- Breves.
- Realistas.
- Centradas en la tarea para aproximarse al objetivo.
- Centradas en lo que se hace bien.
- Centradas en el manejo de los errores (¡Error no equivale a fracaso!)



ANEXO II

ERRORES COGNITIVOS HABITUALES

- 1.- Pensamiento todo-nada. Se ven las cosas en categorías extremas. Si la actuación no es perfecta, se considera un fracaso.
2. Generalización excesiva. Un hecho o un error aislado en una actuación general se toma como estilo general de actuación.
- 3.- Filtro. Se atiende a un hecho específico negativo para valorar la situación, dejando de lado todas las acciones eficaces que también se pueden haber realizado.
- 4.- Descalificación de lo positivo. Se da por sentado que las actuaciones positivas han de ser el patrón normal de actuación y "no cuentan" al evaluar esta, mientras que sí lo hacen las erróneas.
- 5.- Conclusiones precipitadas. Se realizan interpretaciones negativas sobre una situación, aunque esta se pueda ser explicable también a través de otras interpretaciones.
 - a) Adivinación del pensamiento. Se dictamina que la persona está actuando inadecuadamente por una razón sobre la que no se tiene información objetiva.
 - b) Adivinación del futuro. Se anticipa que algo va a salir invariablemente mal.
- 6.- Magnificación y minimización. Se exagera la importancia de las acciones o situaciones negativas mientras que se resta importancia a los aspectos exitosos o deseables.
- 7.- Razonamiento emocional. Basándose en como le hace sentir de mal a uno una situación, se llega a la conclusión de que esta es negativa.
- 8.- Debería. Son dogmas autoimpuestos cuyo incumplimiento propio genera sensaciones de culpa y cuyo incumplimiento ajeno genera manifestaciones de frustración, enfado, ira y resentimiento.
- 9.- Etiquetación. Se describen los errores o acciones negativas como ocurridas porque se "es" un tal o un cual.
- 10.- Personalización. Uno se ve como la causa de un acontecimiento negativo por el que de hecho no se es responsable en un primer momento..



ANEXO III

MANEJO DE ERRORES COGNITIVOS Y PENSAMIENTOS NEGATIVOS

Cuando una situación o actuación es interpretada como negativa, horrible, que ha sido un fracaso, etc, y hace que el profesional se sienta ansioso, culpable o desanimado, sería conveniente que se plantease cuestiones como:

- ¿Qué evidencias tengo de que ha ocurrido, ocurrirá, etc, "X" como consecuencia de "Y"?
- ¿Qué evidencias hay en contra?
- ¿De que otras formas puede ocurrir, haber ocurrido, etc, "X"? ¿Son estas, suficientes para no mantener la interpretación?

En caso de que la valoración de la situación o actuación como negativa, se base en hechos objetivos. el trabajo de afrontamiento se debe dirigir a la aceptación y afrontamiento del hecho. Se pueden plantear preguntas como:

- Estar, sentirme, comportarme, pensar de esta forma (negativa) me ayuda a....? ¿De que manera?
- ¿Me perjudica? ¿cómo?
- ¿Qué efectos inmediatos positivos tiene? ¿Y a largo plazo?
- ¿Qué efectos inmediatos negativos tiene? ¿Y a largo plazo?
- ¿Qué otras opciones tengo ante esto?
- De ellas ¿Cual es más rentable?

Este afrontamiento relativiza así los acontecimientos negativos, los coloca en una perspectiva adecuada y permite considerarlos como circunstancias de las que servirse y aprender para mantener la calidad de vida personal y profesional.



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

ESTUDIO DEL PERFIL DEL SOCORRISTA ACUATICO EN SEGOVIA.

D. Luis Miguel Pascual Gómez

Profesor de E.G.B.. Profesor de Salvamento Acuático. Monitor de Natación.
Presidente y Director del Equipo Técnico de la E.S.S.

D^a Blanca Barrio Barroso.

Licenciada en Psicología. Socorrista Acuático.



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

**EL DIARIO DEL BOTIQUÍN,
UN VALIOSO INSTRUMENTO DE REGISTRO E INFORMACIÓN.**

D. Luis Miguel Pascual Gómez
Profesor de E.G.B.. Profesor de Salvamento Acuático. Monitor de Natación.
Presidente y Director del Equipo Técnico de la E.S.S.



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

**EL SOCORRISMO ACUÁTICO EN CATÁSTROFES: BADAJOZ 97.
EL SOCORRISTA COMO MIEMBRO DE UN GRUPO DE RESCATE.**

D. Pedro José Casillas García:

Monitor de Socorrismo Acuático y Socorrismo Marítimo nivel C por Cruz Roja y la
Sociedad Estatal de Seguridad Marítima.

Buceador FEDAS 3 estrellas. Patrón de Embarcación.

Responsable técnico del Equipo de Rescate Subacuático, Cruz Roja Española en Cáceres.

D. Pablo Mirat Serván

Monitor de Socorrismo Acuático por Cruz Roja. Buceador FEDAS 2 estrellas.

Patrón de Embarcación.

Vicerresponsable del Equipo de Rescate Subacuático de Cruz Roja Española en Cáceres.



**EL SOCORRISMO ACUÁTICO EN CATÁSTROFES: BADAJOZ 97.
EL SOCORRISTA COMO MIEMBRO DE UN GRUPO DE RESCATE.**

D. Pedro José Casillas García:

Monitor de Socorrismo Acuático y Socorrismo Marítimo nivel C por Cruz Roja y la Sociedad Estatal de Seguridad Marítima. Buceador FEDAS 3 estrellas. Patrón de Embarcación. Responsable técnico del Equipo de Rescate Subacuático, Cruz Roja Española en Cáceres.

D. Pablo Mirat Serván

Monitor de Socorrismo Acuático por Cruz Roja. Buceador FEDAS 2 estrellas. Patrón de Embarcación. Vicerresponsable del Equipo de Rescate Subacuático de Cruz Roja Española en Cáceres.

1 - INTRODUCCION

- ¿Qué ocurrió?
- ¿Porqué ocurrió?.

2 - PRIMERAS ACTUACIONES

- Coordinación
- Grupos de Rescate Implicados
 - Bomberos
 - Protección Civil
 - Policía Local
 - Policía Nacional
 - Guardia Civil
 - Ejército
 - Cruz Roja
 - Voluntarios
- Alerta a Equipos Exteriores

3 - ACTUACIONES POSTERIORES

- Planificación de Búsqueda
- Organización de Grupos
- Distribución de Trabajos
- Convencia en los trabajos
- Aprovechamiento de los recursos materiales

4 - CONCLUSIONES

- El Socorrista Acuático moderno
- El Socorrista Acupatico como miembro de un Grupo de Rescate



Escuela Segoviana de Socorrismo

II JORNADAS TECNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUATICO Segovia, MAYO 1998

**EL DIARIO DE BOTIQUÍN,
UN VALIOSO INSTRUMENTO DE REGISTRO E INFORMACIÓN.**

D. Luis Miguel Pascual Gómez
*Profesor de E.G.B. Profesor de Salvamento Acuático, Monitor de Natación. Presidente y
Director del Equipo Técnico de la Escuela Segoviana de Socorrismo*



El Diario de Botiquín, un valioso instrumento de registro e información.

Seguramente que, en más de una ocasión, hemos escuchado a Socorristas hacer comentarios del tipo: "Esta piscina es muy tranquila", o por el contrario: "En esta playa cuando no hay una herida hay un ahogado". Probablemente todos hemos tenido la sensación de que una determinada instalación es más problemática que otra aparentemente más tranquila o al revés.

Uno de mis primeros trabajos como Socorrista, fue en una piscina de una club privado con muy poca ocupación. Los primeros días del verano, todavía algo frescos, me las prometía muy felices, iba a tener tiempo para entrenar a primera hora, cuando no había nadie en la piscina y seguramente me sobraría para estudiar un rato. La realidad fue que, a pesar de que la ocupación de la piscina realmente era pequeña, tuve que acabar yendo antes de la hora de apertura para poder sacar tiempo para entrenar y, por supuesto, no estude nada. Lo peor de todo fue que mis amigos creían que les tomaba el pelo cuando les contaba que no disponía de tiempo y estaba física y sobre todo psíquicamente cansado y otros Socorristas me envidiaban por aquel "chollo" que había encontrado.

¿Cuál fue el problema?. ¿Que es lo que daba tanto "trabajo"? En primer lugar, la piscina estaba ocupada principalmente por señoras absolutamente preocupadas por adquirir un uniforme color bronce y absolutamente despreocupadas por la conducta de sus hijos en la piscina ¿Para qué, sino, está el Socorrista?. Una docena de chavalines aburridos todo el día en la piscina pueden idear montones de maneras de dar trabajo al Socorrista. En segundo lugar las excelentes instalaciones deportivas del club me proveyeron de abundante personal necesitado de curas varias. Si mi rudimentario cuaderno de botiquín no miente, en dos meses atendí solamente de fuera de la piscina, ochenta y nueve traumatismos desde simples torceduras hasta una fractura abierta de tibia.

¿Qué es lo que hace que una instalación aparentemente tranquila no lo sea en realidad?.



Escuela Segoviana de Socorrismo

**II JORNADAS
TECNICO-PROFESIONALES
DE SALVAMENTO ACUATICO
Segovia, MAYO 1998**

**HELICÓPTEROS DE SALVAMENTO,
SOCORRISMO DE ALTURA.**

D. José Antonio Argibay Fernández

Jefe de Sala del C.E.C.O.P. de la Jefatura Provincial de Protección Civil de Ourense.



HELICÓPTEROS DE SALVAMENTO. SOCORRISMO ACUÁTICO DE ALTURA.

Autor:

D. José Antonio ARGIBAY FERNÁNDEZ.

Jefe de Sala del CECOP de la Jefatura Provincial de Protección Civil de Ourense.

Colaboraciones:

D. Fernando NOVOA SANJURJO

*Director Técnico del Servicio de Búsqueda y Salvamento Marítimo
de la Xunta de Galicia*

D. Rafael OROZCO MARTÍN

Piloto del ALOUETTE III AS319.

Dña. Alicia RODRIGUEZ DÍAZ

Licenciada en Periodismo.

D. Jorge J. LLORENTE VAZQUEZ

Jefe Provincial de Protección Civil en la Provincia de Ourense.

D. José Antonio RODRIGUEZ FERNÁNDEZ

Jefe de la Sección Técnica de la Jefatura Provincial de Protección Civil de Ourense

INTRODUCCION

España es un país con 3904 kilómetros de costa y más de 3000 playas, de las cuales 772 se encuentran en Galicia, sin embargo, en virtud de diversos convenios internacionales, tiene responsabilidad en materia de salvamento marítimo sobre una superficie de 1 millón y medio de kilómetros cuadrados, lo que equivale a 3 veces el territorio nacional.

En cuanto a Galicia, un colectivo de mujeres y hombres son los responsables de mantener en alerta permanente en colaboración con la Sociedad Estatal de Salvamento y Seguridad Marítima adscrita al Ministerio de Fomento un dispositivo para velar por la seguridad de las gentes del mar y de los miles de usuarios que cada verano se acercan a nuestras playas y costas, las 24 horas de los 365 días del año.

Proteger la vida en la mar, es tarea de todos, la mar es al mismo tiempo frágil y peligrosa. Es preciso protegerla y proteger a los que viven y/o disfrutan de ella.

Para llevar a cabo esta tarea y garantizar la intervención ante un accidente, la búsqueda de desaparecidos, la evacuación de enfermos o heridos, la lucha contra la contaminación y el salvamento de bienes implicados en el transporte marítimo, la Xunta de Galicia, a través de la Secretaría Xeral para a Protección Civil e o Medio Ambiente ha montado una Central de Coordinación de Operativos con sede en Santiago (SOS-GALICIA) que ante una llamada de emergencia, activa un dispositivo de seguridad que se plasma en la movilización de los medios y recursos necesarios para la solución de la emergencia; alertando al C.Z.C.S. (Centro Zonal de Coordinación de Salvamento y Lucha contra la contaminación), perteneciente a la Sociedad Estatal de Salvamento Marítimo, mediante la interconexión de Planes Autonómicos de salvamento en el mar con los Planes Nacionales, y estos a su vez con los futuros planes de la Unión Europea, previstos en el documento comunitario "Una política común de Seguridad Marítima".

Se entiende por Plan de Protección Civil la previsión del marco orgánico-funcional y de los mecanismos que permiten la movilización de los recursos humanos y materiales necesarios para la protección de personas y bienes en caso de grave riesgo colectivo, catástrofe o calamidad pública, así como el esquema de coordinación entre las distintas administraciones públicas llamadas a intervenir.



Un Plan específico en la lucha contra los accidentes acuáticos sea mar, río, embalse, es el que todos los años desde 1992 se activa entre los meses de Julio y Septiembre, denominado SAPRAGA (SALvamento PRAias de GALicia), con la activación del mismo, se pretende garantizar la seguridad de todos aquellos usuarios que en la época estival hacen uso de nuestras playas marítimas o fluviales.

No obstante, y a pesar de que los Socorristas y Voluntarios SAPRAGA fuera de estos meses, solo intervinen en sucesos muy puntuales de búsqueda de personas desaparecidas en las zonas costeras o aguas interiores, el Plan de Salvamento Marítimo permanece operativo el resto del año, teniendo como uno de sus mejores aliados por los medios técnicos que desplaza, su puesta en marcha inmediata y su rapidez en los desplazamientos a los helicópteros de salvamento, operativos los 365 días del año las 24 horas para el caso de los modelos BELL-212, y de orto a ocase para los modelos ALOUETTE III AS319 y BK-117. Es necesario conocer sus posibilidades y saber como actuar en caso de utilizar sus servicios, para ello, vamos a dar una breve descripción del funcionamiento de los mismos y de sus características.

De los tres modelos mencionados anteriormente el que está especializado en salvamentos en el medio acuático es el BELL-212 (aeronave dependiente del Servicio de Búsqueda y Salvamento de la Consellería de Pesca integrado en SOS-GALICIA), de los cuales la administración autonómica posee 2 unidades cuyas bases se encuentran en Vigo y Celeiro (Lugo), mientras que el BK cuya base está en Santiago es un helicóptero de transporte sanitario, una verdadera UVI móvil volante. En cuanto al ALOUETTE III ubicado en Ourense es una combinación de los dos modelos anteriores con la salvedad de que el equipamiento no le permite rescates en alta mar.

LOS HELICOPTEROS

Helicópteros que nos podemos encontrar en caso de emergencia en la Comunidad Autónoma de Galicia dependientes de Protección Civil y del Servicio de Búsqueda y Salvamento de la Xunta de Galicia.

Características relativas más destacables del modelo BELL-212:

- Helicóptero biturbina (900 C.V. c/u)
- Autonomía: 4 horas
- Nº de plazas: 4+8
- Tripulación: 2 Pilotos
 - 1 Operador-grua
 - 1 Rescatador
- Fast Cruiser (Velocidad rápida de crucero): 185 Km/h
- Useable Fuel (Capacidad del depósito de combustible): 742 litros
- Maximum Range (Máximo alcance): Nº de Kms. recorridos hasta agotar combustible (740 Kms.)

Equipamiento especial:

- G.P.S. Aeronautico
- G.P.S. marino con plotter (Global Posición System), incluye una referenciación a la línea de costa.
- F.L.I.R. (Forward Looking Infra Red); Dispositivo de visión nocturna por calor.
- Instrumentación I.F.R. (Instrumental Fligh Rules); Instrumentación para vuelos sin visibilidad.
- Radar Meteorológico y de navegación.
- Dispone de una grua eléctrica para izar personas u objetos que soporta 270 Kgrs. con una longitud de cable de 90 metros.
- Equipo de comunicaciones marítimas

Funcionamiento y operatividad

El BELL-212 como cualquier otra aeronave está calificado como V.F.R. (Visual Fligh Rules) es decir, apto para vuelo visual, pero al disponer a mayores de instrumentación de vuelo duplicada e independiente, le proporciona la calificación de I.F.R. (Instrumental Fligh Rules) además está equipado de un dispositivo de Ayuda en vuelo (A.F.C.S), utilizado en vuelos instrumentales, lo que le posibilita volar en condiciones adversas de visibilidad que son todas aquellas que no permiten una visión en horizontal libre de nubes en 1500 metros y 300 en vertical (Reglamento de Circulación Aérea)



Listo para el Rescate

En el momento en que se tiene conocimiento de un accidente en la mar, o a determinada distancia de la costa, la Central para Coordinación de Operativos SOS-GALICIA, da aviso al C.Z.C.S. (Centro Zonal de Coordinación de Salvamento Marítimo y Lucha contra la Contaminación) para coordinar la actuación y si las circunstancias así lo requieren se moviliza el helicóptero, proporcionándole previamente toda la información de que se dispone en esos momentos. Automáticamente se pone en marcha, sea día o noche; con o sin visibilidad, volando por tanto en VFR ó IFR según la situación.

Inicio del rescate

Sea día o noche, con o sin visibilidad el helicóptero en función de la información recibida pone rumbo a la zona de la emergencia donde una vez localizada la víctima, bien visualmente o mediante el detector de infrarrojos, comienza la operación de rescate que se inicia con el lanzamiento de unas bengalas luminosas sobre la superficie del agua en el momento del contacto visual con el naufrago, quedando la zona donde se encuentra iluminada y acotada.

Ahora es el turno del operador-grua quien mediante los intercomunicadores del helicóptero, dirige la aproximación a la víctima, indicándole al comandante hacia donde debe mover la aeronave. En el momento de tenerlo en la vertical de la grua, el rescatador es bajado, y este, toma contacto con la víctima, sujetándola mediante un arnés al cable de la grua, tras una señal del rescatador, éste y la víctima son izados a bordo de la aeronave.

A pesar de los avanzados medios técnicos de los que se dispone y de la profesionalidad y capacitación de la tripulación de los helicópteros, sin una adecuada preparación y unos conocimientos mínimos por parte del personal que puede intervenir en una operación de rescate desde fuera de la aeronave, se puede poner en peligro el fin de la misma.

SEGURIDAD EN EL HELICÓPTERO

- 1.-Esperar autorización del piloto para acercarse al helicóptero.
- 2.-La aproximación al helicóptero ha de hacerse, siempre hacia su frente y a la vista de la tripulación.
- 3.-Nunca se mantendrá persona alguna en el entorno de la cola del helicóptero.
- 4.-Ha de caminar agachado y prestando atención a los rotores principal y de cola.
- 5.-Los objetos largos han de llevarse siempre horizontales y cerca del suelo.
- 6.-El helicóptero levanta una gran cantidad de aire, que puede hacer volar, con grave riesgo, objetos no firmes.
- 7.-Han de seguirse en todo momento las instrucciones de la tripulación del helicóptero.



PLAN SAPRAGA. DESCRIPCIÓN Y FUNCIONAMIENTO

- EN 1991 SE PONEN EN FUNCIONAMIENTO LOS HELICÓPTEROS DE SALVAMENTO. (Modelos BELL-212). Ubicados en Vigo (PONTEVEDRA) y Celeiro (costa de LUGO), ASÍ COMO LOS MEDICALIZADOS (Mod. BK-117 ubicado en SANTIAGO y ALOUETTE III AS319 en Ourense).

- EN 1992 SE IMPLANTA EL PLAN DE SALVAMENTO EN PLAYAS.

EL PLAN SAPRAGA CONSTA DE DOS LÍNEAS:

- PREVENTIVA (Campañas divulgativas, informativas).
- OPERATIVA: (Una vez ocurrido el accidente, se disponga de recursos y medios necesarios para aminorar en lo posible los daños y salvar las vidas en peligro).

La formación de los Voluntarios involucrados en este Plan es fundamental y se basa en la premisa de que "SOLO SALE BIEN AQUELLOS QUE SE HA PRACTICADO ANTES"

OBJETIVO: REDUCIR LA SINIESTRALIDAD EN LAS PLAYAS DE GALICIA.

DEBERES DEL SOCORRISTA DEL PLAN SAPRAGA

1. AL LLEGAR A LA PLAYA LLAMAR A LA CENTRAL DE EMERGENCIAS SOS-GALICIA. (Se comunicará que se abre el servicio desde la playa, con socorristas y voluntarios).
2. ANTE UNA SITUACIÓN DE EMERGENCIA QUE NO PUEDA SER ATENDIDA CON LOS MEDIOS EXISTENTES EN LA PLAYA EL SOCORRISTA, SOLICITARÁ MEDIOS EXTRAORDINARIOS AL AYUNTAMIENTO Y A SOS-GALICIA. ANTE UNA DE ESTAS SITUACIONES ALERTAR SIEMPRE A SOS-GALICIA.
3. ESTAR SEMPRE CORRECTAMENTE UNIFORMADO Y EN UN LUGAR VISIBLE PARA PODER SER LOCALIZADO, POR EL USUARIO DE LA PLAYA.
4. NO ABANDONAR EL PUESTO DE VIGILANCIA BAJO NINGÚN PRETEXTO.
5. CUMPLIRÁ A LA PERFECCIÓN LOS HORARIOS ESTABLECIDOS DE APERTURA Y CIERRE DE LA JORNADA DE BAÑO. NO PODRÁ REALIZAR DURANTE LAS HORAS DE TRABAJO NINGUNO QUE NO SEA EL DE SUS FUNCIONES DE SOCORRISTA.
6. VIGILAR, CONTROLAR Y ATENDER A TODOS LOS USUARIOS DE LA PLAYA QUE REQUIERAN SUS SERVICIOS.
7. RESPETAR Y ACATAR LAS ORDENES DE SU JEFE DE TURNO.
8. SER CORDIAL, AMABLE Y RESPETUOSO CON LOS USUARIOS DE LA PLAYA.
9. TENER CONOCIMIENTO Y ACATAR LAS PROHIBICIONES EXIGENCIAS QUE MARCA LA NORMATIVA VIGENTE SOBRE REGLAMENTACIÓN DE LAS ZONAS DE BAÑO.
10. AL FINALIZAR LA JORNADA LLAMAR A LA CENTRAL DE EMERGENCIAS SOS-GALICIA. (Informar de las incidencias ocurridas durante el día).

Bibliografía:

- Norma Básica de Protección Civil (Ley 2/1985 de 24 de Enero sobre Protección Civil.)
- Agenda del Colegio de Oficiales de la Marina Mercante sobre la Sociedad Estatal de Búsqueda y Salvamento.