

**"El documento original contiene
imágenes en mal estado"**

Las hojas del tiempo de trabajo deben tener espacio para:

- Nombre de los miembros del personal
 - Tiempo de entrada
 - Tiempo de salida
 - Responsabilidad (guardavidas, mantenimiento, cuidador de los vestuarios)
 - Lista de pagos y salarios
 - Sustitución: nombre de la persona para la que trabaja (esto solamente puede hacerse después que haya pasado por el administrador o el guardavidas jefe.)
- Salud y Sanidad

Condición del agua. Debe apuntarse el nombre de la persona que hace las pruebas así como también la hora del día en que se hicieron.

Incluye:

- Temperatura
- Agua turbia
- Cloro: libre, combinado total - u otro halógeno que haya sido usado.
- Nivel del pH
- Alcalinidad
- Pruebas microbiológicas
- Asistencia diaria
- Clima
- Reporte de limpieza de vestuarios y baños.
- Equipo eléctrico

Hojas de los datos del lugar, incluye:

- * Nombre del lugar
 - * Profundidad del agua .. desde ... a
 - * Longitud y anchura
 - * Capacidad - Galones
 - * Filtros - Tipo y Número
 - * Proporción de vueltas del sistema de circulación.
 - * Tipos de bombas y sus respectivas capacidades.
 - * Límite de capacidad - por día; en un tiempo dado.
- En las orillas del agua puede necesitarse la información adicional siguiente:
- * Corrientes, si existen
 - * Tipo de fondo
 - * Dirección y velocidad del viento
 - * Dibujo en sección cruzada del área en que tienen bajadas, acantilados y otros peligros.
 - * Polución del agua.

EVALUACION DEL PERSONAL

Los guardavidas deben ser evaluados periódicamente. Cada evaluación debe ser revisada junto con el guardavidas evaluado.

Algunos de los criterios que sirven para evaluar a los guardavidas son:

- Destrezas y conocimientos
- Desordenes
- Explicación de los formularios de cobertura

INVENTARIO

Debe ser archivada una lista completa de toda la existencia de equipo, especificando su estado y cantidades disponibles. La lista tiene que ser precisa, ya que ella se utilizará como proyección para el presupuesto de la próxima temporada.

REPORTE DE SUMINISTROS

Deben hacerse inspecciones de suministros diariamente, especialmente de primeros auxilios, reemplazar lo antes posible todo lo que haya sido usado.

FORMULA DE APLICACION DE EMPLEO

Entre otros datos debe incluir:

- Nombre
- Dirección
- Edad
- Fecha de nacimiento
- Número de seguro social
- Número de teléfono casa, o trabajo
- Lugar de trabajo, nombre del lugar por el que usted aplica:

Piscina	----- Lago	----- Playa	-----
(nombre)	(nombre)	(nombre)	
- Examen físico: Fecha del último examen
- Experiencia, si tiene en trabajo de guardavidas.
- Calificaciones de la prueba previa al empleo
- Recomendaciones, por madurez, juicio, disponibilidad

2.8.1. EQUIPO PERSONAL DEL GUARDAVIDAS

La responsabilidad de todo lugar acuático es de proveer el equipo necesario de seguridad y salvamento; puede incluir también uniformes para los guardavidas. Los tipos y cantidad de equipo se estimará de acuerdo con el número de guardavidas empleados, el tamaño y el tipo de lugar y consideraciones del presupuesto. Es la responsabilidad de los guardavidas asegurar que el equipo esté siempre en buenas condiciones y fácilmente disponible. No debe funcionar un lugar sin un mínimo de equipo de seguridad.

El equipo de seguridad y salvamento se ha normalizado al paso de los años. No todo el equipo que se describe en este objetivo se necesitará en todos los lugares.

EQUIPO PERSONAL

UNIFORME:

Muchos lugares requieren un tipo específico de uniforme para los guardavidas. El uniforme debe tenerse aseado y limpio en momento y debe utilizarse solamente cuando esté en servicio.

- Traje de baño:
Un traje de baño de nylon es ideal, ya que se seca rápidamente. Debe ser de colores fácilmente reconocibles.
- Camiseta:
La camiseta para protección extra contra el sol, debe ser fácilmente identificable
- Gorra:
Para la protección del sol de la cabeza y la cara
- Pito:
Para llamar la atención de los bañistas
- Lentes para el sol:
No deben reflejar y tener alto grado de filtración de luz solar
- Zapato o sandalias:
Deben llevarse para proteger los pies
- Lociones de Bronceado:
Precaución contra las quemaduras del sol, usar máximo nivel de protección.

- Binoculares:
Son muy útiles para playas grandes.
- Cobija:
Se utiliza para cubrirse y al dar primeros auxilios después de un salvamento.

NOTA:

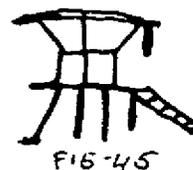
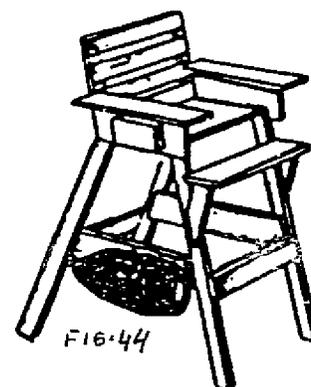
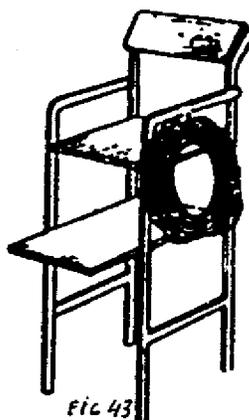
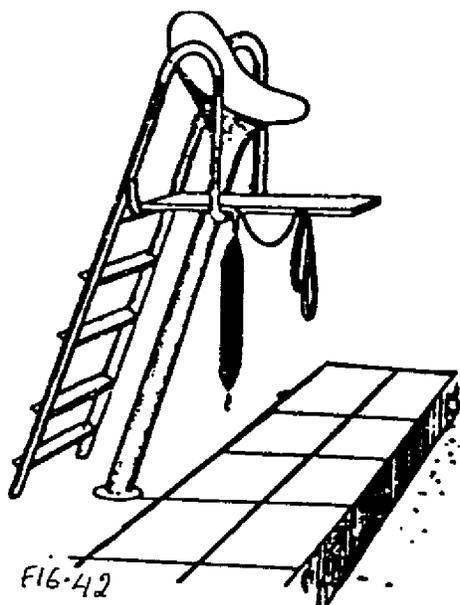
El guardavidas cuando está en servicio no debe llevar joyas.

2.8.2. PUESTOS DE OBSERVACION Y EQUIPOS DE RESCATE.

PUESTOS DE OBSERVACION:

Los puestos de observación del guardavidas proveen posición ventajosa para los rescatistas cuando supervisan a los nadadores.

Debe colocarse sillas para que el guarda pueda ver inmediatamente sobre el borde de la piscina que está en frente de la silla. Hay dos tipos principales de sillas: Permanentes (Fig. 42) (Fig.43) Movibles (Fig.44). En playas se pueden usar casetas (Fig.45)



EQUIPO DE SALVAMENTO

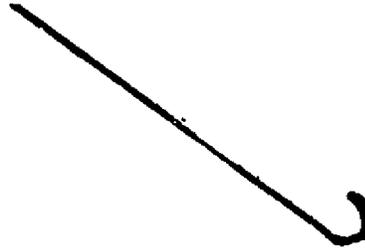
PERDIGAS DE ALCANCE:

La pértiga de alcance (Fig.46) se usa principalmente en las piscinas y campamentos a orillas del agua. La pértiga debe tener aproximadamente 10 - 15 pies de largo y puede ser de bambú, aluminio o de fibra de vidrio.



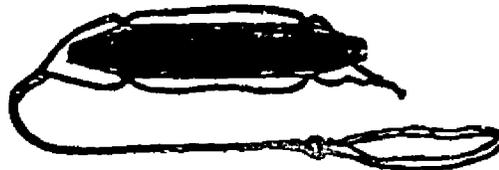
CAYADO DE CASTOR:

Un cayado de castor (Fig.47) es un palo largo, ligero, con un gancho en un extremo. El gancho debe ser suficientemente grande para que pueda rodear a la víctima.



BOYA TORPEDO

Los modelos más nuevos están hechos de plástico flotante. Hay agarraderas a lo largo de cada lado. Existen de dos tamaños: los pequeños tienen una cuerda de rescate, mientras que los grandes van atados a otra cuerda sujeta en la orilla. (Fig.48)



CORDELES Y CARRETES

A los cordeles y carretes se les llama a veces cordeles de oleaje. Son de aproximadamente 500 - 600 pies de largo. Un extremo de cordel tiene un gancho o argolla que permite se le pueda sujetar un neumático o boya de rescate. Se necesita un segundo guardavidas que maneje el carrete y remolque al guardavidas y a la víctima hacia la orilla. (Fig.49)

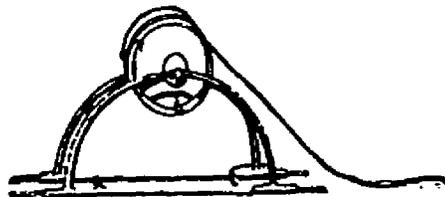


TABLA DE ESPALDA

La tabla de espalda debe ser una pieza común del equipo de salvamento en todos los lugares. Pueden estar hecha de madera marina contra - chapada o de plástico: 3/4 por 18 pulgadas por 6.5 pies.

Debe poseer agarraderas o asideras que se han cortado a lo largo de cada lado.

También debe poseer " correderas " debajo de la misma, para hacer más fácil el levantamiento de ella. (Fig.50)



LITERAS Y CAMILLAS

Estas piezas de equipo pueden ser usadas en emergencia como transportación. Una litera común es del tipo que se dobla con agarraderas y cama de lona o de vinily.(Fig.51)



TABLA DE SALVAMENTO

Una tabla de salvamento es una pieza del equipo de salvamento que se usa en aguas abiertas. La tabla de salvamento o tabla de pedaleo es mayor y provee más flotación que la tabla de oleaje. Pueden sin dificultad sostener a la víctima y al auxiliador.(Fig.52)

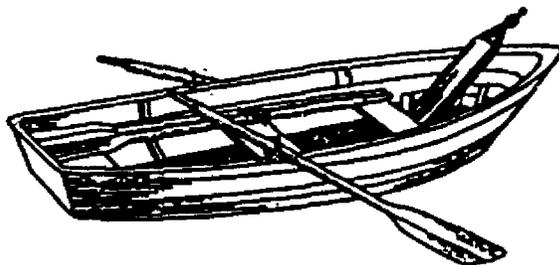


BOTE DE SALVAMENTO

El bote de arrastre es un tipo común de bote usado en las operaciones de salvavidas. Este bote debe estar estacionado en lugar de fácil acceso y que permita velocidad al salir. También se puede usar para patrullar a lo largo de las orillas de las áreas de natación. Este bote sirve para los salvamentos en lugares distantes.

El equipo que debe usarse en un bote de salvamento es el siguiente:

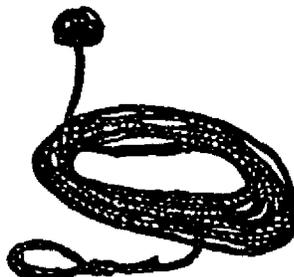
- Remos extra
 - Boya de rescate
 - Pérdigas de alcance
 - Ancla y cordel
 - Aparatos personales de flotación
 - Soporte
 - Cordel de arrastre
 - Caja de primeros auxilios
- (Fig.53)



EQUIPO DE BUSQUEDA Y RESCATE

CUERDA DE SALVAMENTO:

Cuerdas - Boyas que marcan y separan las áreas de peligro y área profunda (Fig.54). Pueden proveer apoyo temporal a una víctima que se halla en una situación de peligro.



ALETAS DE NATACION

Los guardavidas en áreas de aguas abiertas deben usar aletas de natación por las siguientes razones:

- El auxiliador tiene que cubrir largas distancias
- Ayudar a la víctima en áreas profundas
- Operaciones de búsqueda y rescate (Fig. 55)



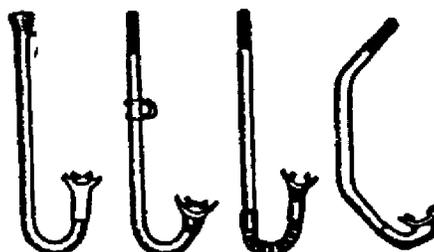
MASCARA O CARETA:

Una máscara debe tener una placa de recubrimiento irrompible y de cristal con temple. Esa placa debe ir montada en una banda flexible de plástico que se ajusta a otra banda de refuerzo de metal anti-corrosivo o de plástico (Fig.56).



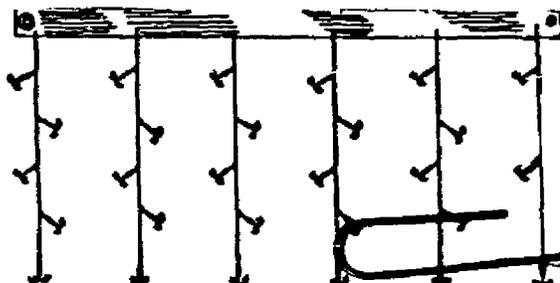
TUBO DE RESPIRACION (SNORKEL):

Es un tubo hueco de caucho de 12 a 15 pulgadas de largo con una boquilla de caucho suave (Fig.57). Puede ser construida de una sola pieza moldeada o puede tener una sección flexible de caucho en la parte encorvada del tubo. El extremo más largo del tubo debe estar siempre abierto.



HIERROS DE ARPEO:

Los hierros de arpeo (Fig.48) se usan principalmente en el rescate de cuerpos y equipos sumergidos, varían en longitud de 2 a 6 pies. El tamaño y el número varían de acuerdo con el área que se explora.



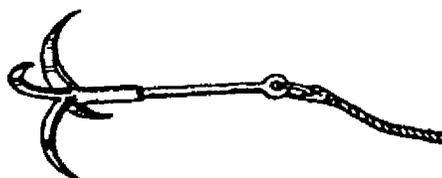
PERDIGA DE ARPEO:

En áreas donde en el fondo hay hierbas o escombros, una pèrdiga de arpeo (Fig.59) de 12 a 16 pies de longitud con un gancho grande y liso en un extremo, puede usarse para buscar un cuerpo o una pieza de equipo perdido.



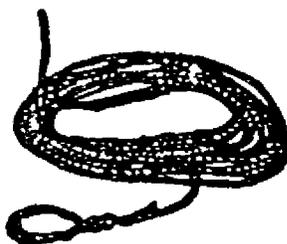
CUERDA CON ARPEO:

Un gancho grande con garfios atado al extremo de un cordel puede usarse para operaciones de arpeo en canales estrechos y profundos o en áreas pequeñas entre rocas (Fig.60).

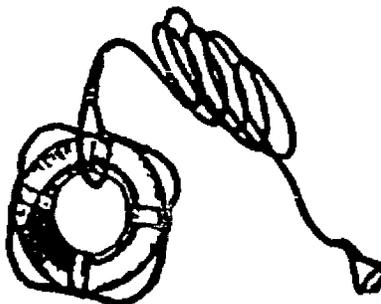


CUERDA ARROJADIZA:

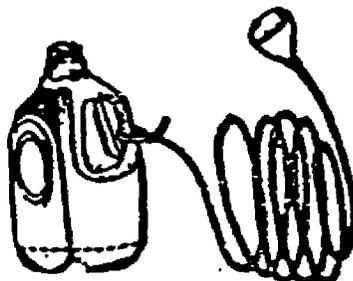
Es una cuerda resistente, ligera de 4 a 50 pies de longitud. Debe tener, en un extremo, un lazo que pueda rodear la muñeca del auxiliador. Un objeto pesado ayuda a dirigir la cuerda hacia la víctima (Fig.61)

**ARO SALVAVIDAS:**

Está hecho de plástico sólido flotante con una cuerda atada de 40 a 50 pies. Se debe sostener el otro extremo de la cuerda para impedir que se resbale de la mano o del pie del auxiliador cuando se le arroja a la víctima (Fig.62).

**JARRA ARROJADIZA:**

Un recipiente de plástico de un galón, con media pulgada de agua, puede usarse a manera de aro salvavidas si se ata una cuerda a la agarradera (Fig.63)

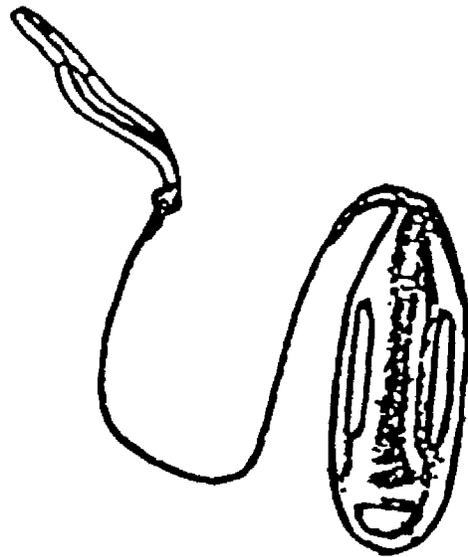
**TUBO DE RESCATE:**

Está hecho de suave pero fuerte material de espuma. Tiene aproximadamente 3 x 6 de ancho por 40 pulgadas de largo. Una correa va unida al tubo con un anillo al extremo para facilitar el remolque de la víctima (Fig.64)



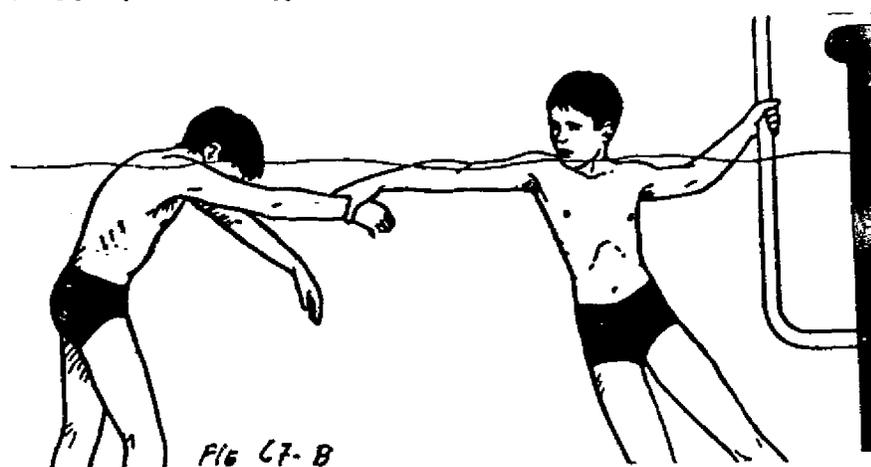
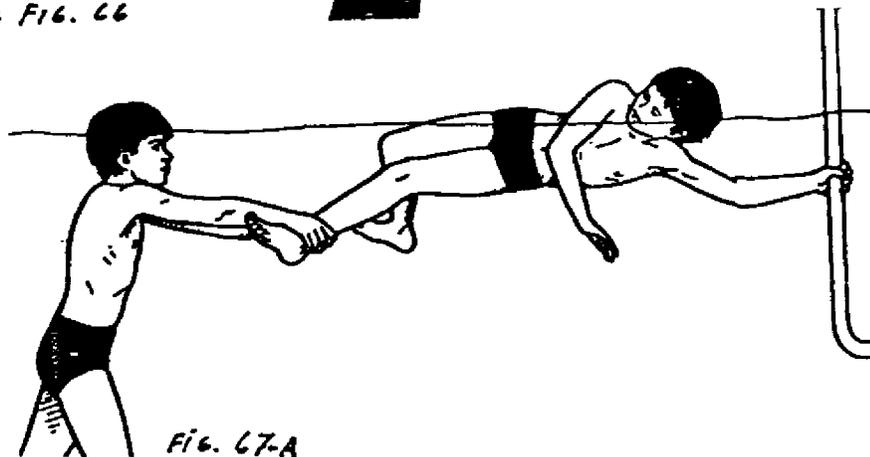
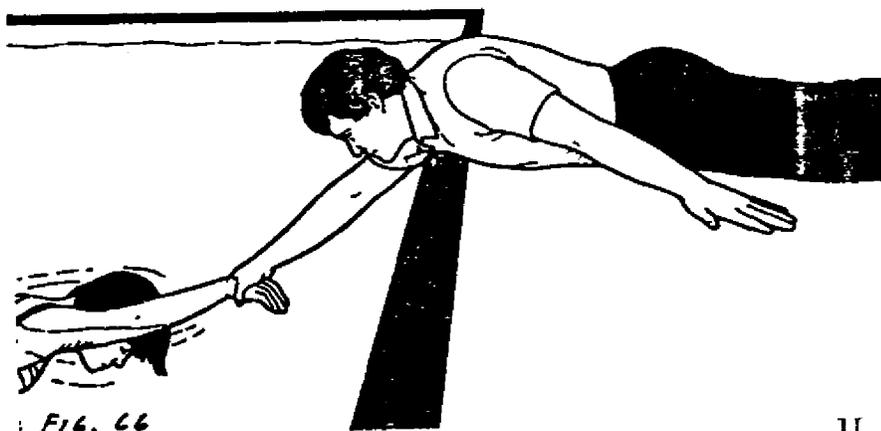
BOYA DE RESCATE:

Una boya de salvamento está hecha de plástico flotante, ligero y fuerte. Tiene agarraderas a cada lado de donde puedan agarrarse la víctima o el auxiliador, y una cuerda de rescate de 4-6 pies de largo con una correa de hombro, va atada a un extremo de la boya (Fig.65).



2.9.1. SALVAMENTO EN EL AGUA Y SITUACIONES ESPECIALES**SALVAMENTO BASICO:****ASISTENCIAS DE ALCANCE:**

En una asistencia de alcance, usted se asegura firmemente al borde de la piscina o cubierta y extiende con cuidado la mano o la pierna hacia la víctima. Agarre firmemente a la víctima y mantenga siempre una posición de seguridad. (Figuras 66-67-68).



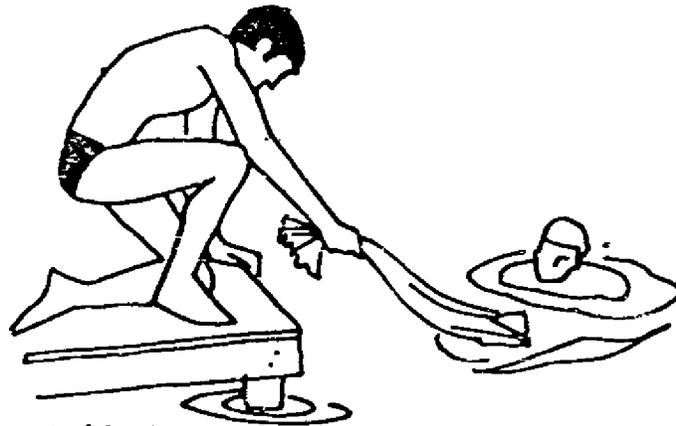


FIG. 68-A

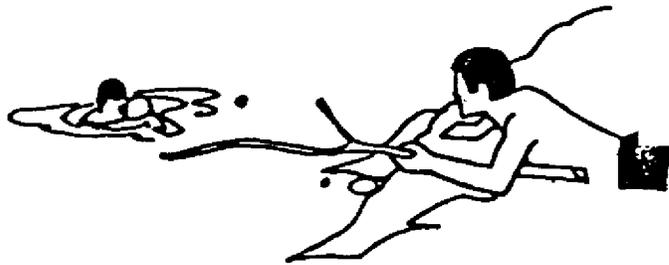


FIG. 68-B

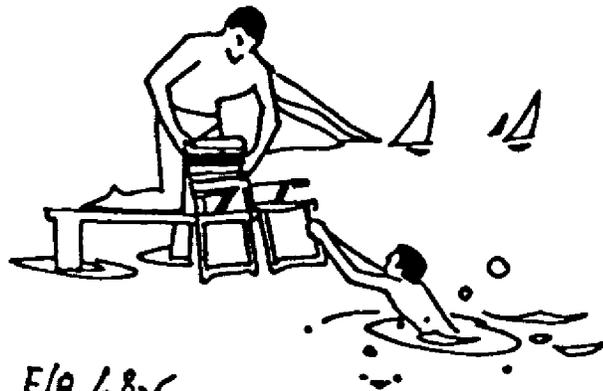
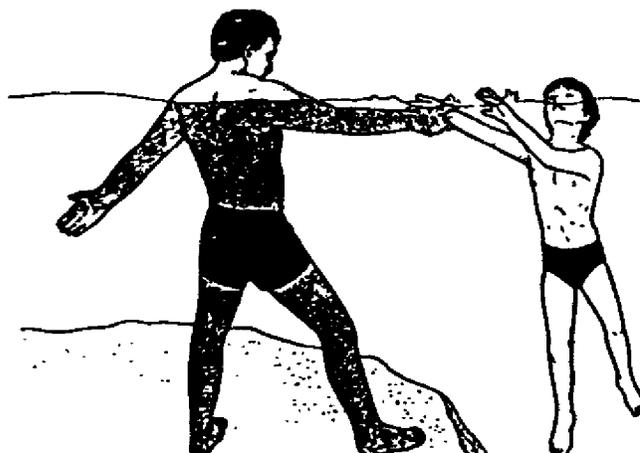


Fig. 68-C

ASISTENCIA VADEANDO:

Un guardavidas puede avanzar en el agua hasta la altura del pecho con relativa seguridad. Incline la espalda hacia la orilla, alcance y agarre a la víctima. (Fig.71). Use siempre equipo de salvamento cuando se tenga.



USO DE APOYO FLOTANTE LIBRE:

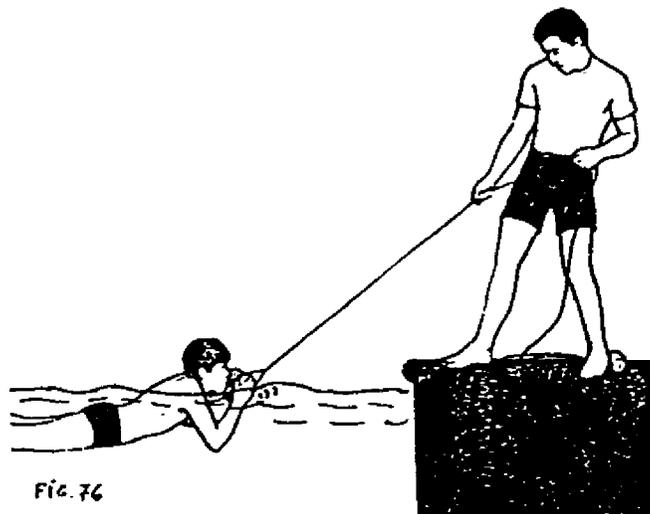
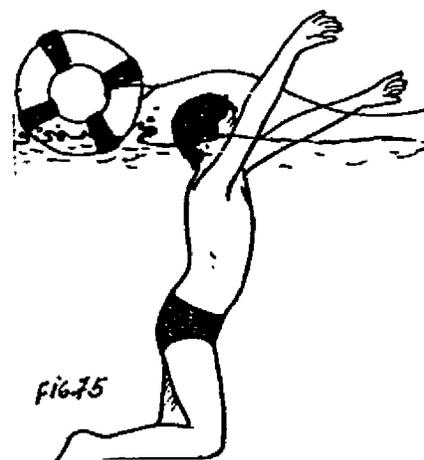
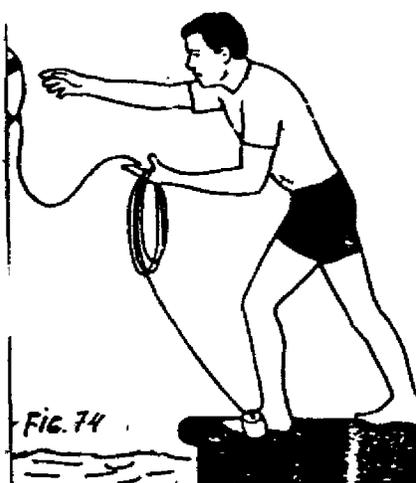
Puede evitar contacto personal usando tales equipos de salvamento como tableros, cojines flotadores, etc. (Fig. 72). En estos casos, se le puede animar a la víctima que se sostenga en el objeto y nade (pedalee), o sea empujada hacia un lugar seguro.



ASISTENCIA ARROJANDO OBJETOS:

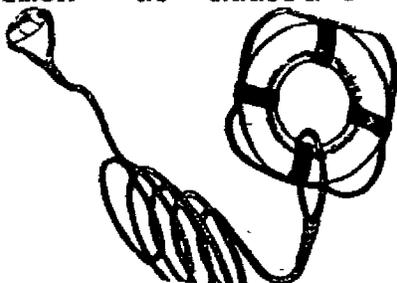
Puede arrojar una boya de anillo, una bolsa arrojadiza, un neumático de rescate o cualquier objeto y así la víctima puede agarrarlo y ser sacada a un lugar seguro. Modo de lanzamiento:

- Póngase en una posición segura y mantenga su balance. (Fig.73).
- Doble sus rodillas.
- Pise el otro extremo de la cuerda. (Fig.74).
- Dirija el lanzamiento de tal forma que el objeto caiga más allá de la víctima, pero a su alcance. (Fig.75).
- Cuando la víctima agarre el objeto, siga hablándole al mismo tiempo que va sacándola poco a poco a un lugar seguro; el cuerpo del rescatista debe inclinarse hacia el lado opuesto a la víctima. (Fig.76).



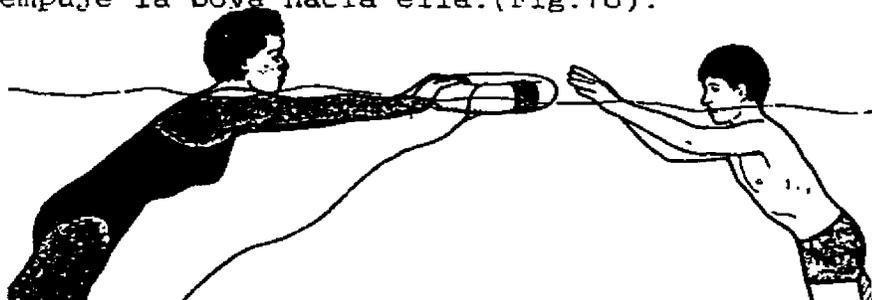
BOYA DE ANILLO Y CUERDA:

Una boya de anillo atada a una cuerda está disponible en muchas áreas de natación, y puede ser una pieza valiosa de un equipo de salvamento para víctimas activas. La boya de anillo debe pesar como 2 libras y estar hecha de material flotante. Una cuerda de 50 pies debe ir sujeta al anillo, con un "limón" de madera o plástico al otro extremo. (Fig.77).

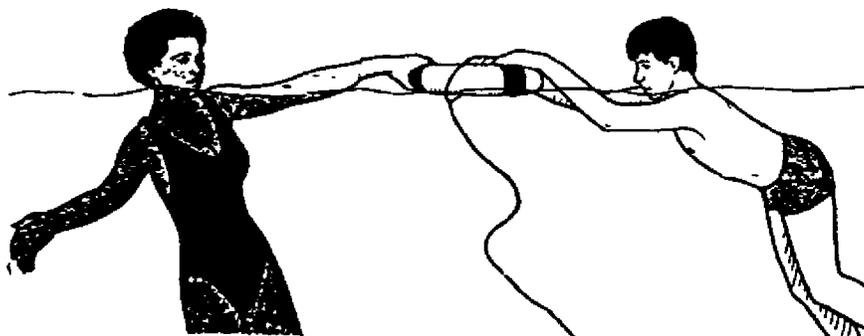


Si hay viento, el lanzamiento debe ser en contra del viento o contra la corriente de la víctima, no en línea directa a ésta, para que la corriente le traiga la boya al alcance de ella.

Si la distancia, imprecisión o las condiciones del viento ponen la boya fuera del alcance de la víctima, tiene que decidir rápidamente qué otra cosa va a hacer. La alternativa más segura es nadar hacia ella con una pieza de equipo de salvamento. Cuando la persona está al alcance del brazo, empuje la boya hacia ella. (Fig.78).

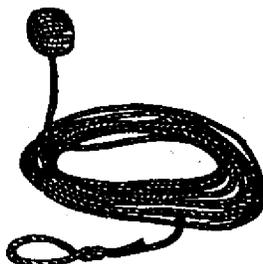


Después que la víctima se ha agarrado fuertemente, remóluela al lugar seguro sosteniendo la boya (Fig.79, o tirando de la cuerda. El hablar y dar instrucciones usualmente ayudará a calmar y controlar al individuo durante la remolcada.



CORDEL ARROJADIZO:

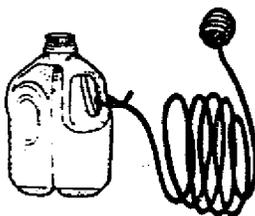
Un cordel largo enrollado puede estar colgado en algún lugar de las áreas de las piscinas y es un excelente objeto para víctimas activas. (Fig.80).



Lance el rollo con un movimiento de bajo brazo. Tenga abierta la palma de la mano que no lanza, para permitir que el rollo se deslice. El cordel extendido debe caer justamente más allá de la víctima y dentro del alcance de las manos extendidas de ella.

CANTARO ARROJADIZO:

Una pieza práctica de equipo de salvamento para las piscinas de casa, puede ser hecha con un cántaro de plástico de un galón que contenga una pulgada de agua. Cierra y pega con cinta aislante el tapón y átales una cuerda. (Fig.81).

**BOLSA DE LANZAMIENTO:**

Una bolsa de lanzamiento es una bolsa de nylon que contiene un cordel de 50 a 75 pies, que flota. Un disco de material de espuma en su fondo da a la bolsa su forma y evita que se hunda. (Fig.82).



NEUMATICO DE SALVAMENTO:

El neumático de salvamento es un apoyo flotante suelto, de espuma de vinily, que puede ser remolcado fácilmente hacia la víctima. Posee la suficiente flotación como para sostener una o más víctimas y es una pieza indispensable del equipo de salvamento. Es flexible, puede colocarse alrededor de la víctima o guardavidas y no tiene los bordes duros o ásperos.

USO DE NEUMATICOS DE SALVAMENTO EN UNA ASISTENCIA DE LANZAMIENTO:

Si la víctima está forcejando en el agua, cerca de un lugar seguro, los extremos del neumático pueden ser atados uno con otro rápidamente, improvisando así una boya de anillo. (Fig.83).

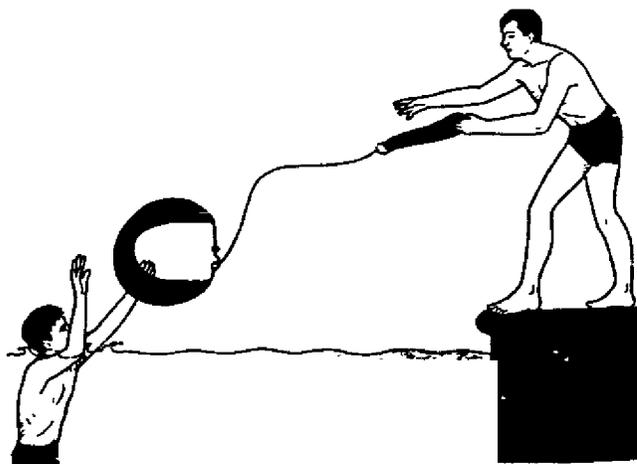


TABLA DE SALVAMENTO

ACERCAMIENTO A LA VÍCTIMA:

En aguas tranquilas, dirija simplemente la tabla hacia la víctima y pedalee usando ya sea el estilo brazado o el estilo mariposa (Fig.84). La cabeza manténgala alta y los ojos puestos en la víctima.



VICTIMA CANSADA PERO CAPAZ DE SUBIRSE A LA TABLA:

Cuando utilice una tabla de salvamento, aproxímese a la víctima de un lado mientras pedalee. Agarre el brazo o muñeca de la víctima más próximos a usted y deslice la tabla por el lado opuesto a ella (Fig.85). Bracee o pedalee la tabla hacia la orilla (Fig.86). El regreso a la orilla se hará sin prisa.

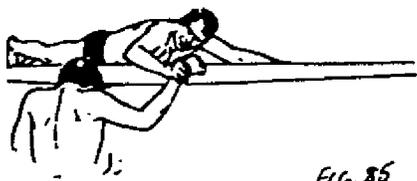


FIG. 85



FIG. 86

VICTIMA EN PANICO O CANSADA, INCAPAZ DE SUBIRSE A LA TABLA:

- Aproxímese a la víctima de un lado.
- Agarre la muñeca de la víctima, deslice la tabla por el lado opuesto, y al mismo tiempo dando la vuelta a la tabla (Fig.87).
- Al dar la vuelta, la víctima quedará parcialmente colocada en la tabla (Fig.88).
- Coloque los brazos de la víctima a través de la tabla y, sosteniéndolos fijos, de vuelta otra vez en la misma (Fig.89).
- Dé media vuelta a la víctima para que descanse en medio de la tabla (Fig.90).
- Súbase detrás de la víctima, balancee la tabla y pedalee hacia la orilla (Fig.91).

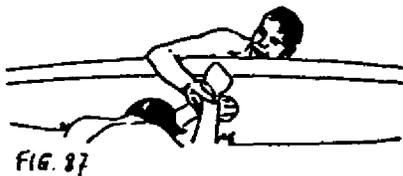


FIG. 87



FIG. 88

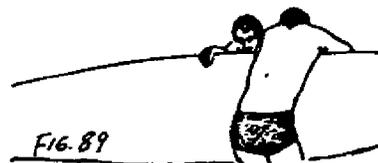


FIG. 89

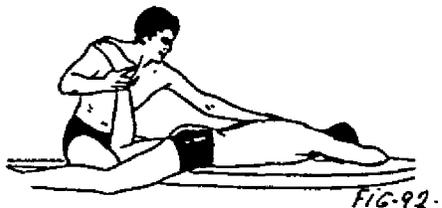


FIG. 90



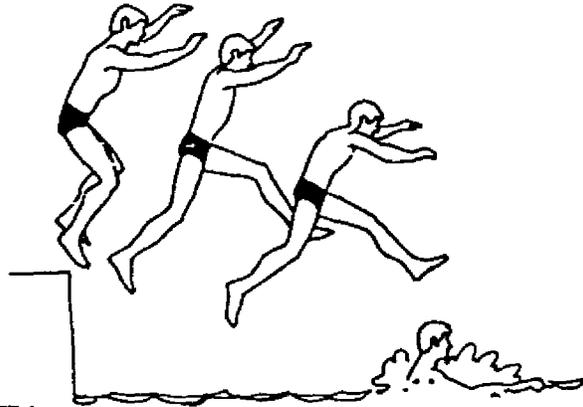
FIG. 91

2.9.2. ENTRADAS AL AGUA:

El salvamento comienza con una entrada al agua, apropiada y segura. La entrada puede ser en una piscina, un estanque, río, lago o el océano. La profundidad del agua, el conocimiento de las condiciones del fondo, la altura sobre el agua y la claridad del agua son todos los factores que ayudan a determinar qué tipo de entrada debe hacerse.

■ SALTO DE ZANCADA:

El propósito del salto de zancada es para mantener la cabeza sobre el agua y los ojos en la víctima. El agua tiene que tener por lo menos 5 pies de profundidad y el lado de la piscina no puede ser más alto de 3 pies. Salte al agua con las piernas en una posición de zancada o tijeras, inclinado el cuerpo hacia adelante y en ángulo. (Fig.92).



■ DE PIE DESDE UNA ALTURA:

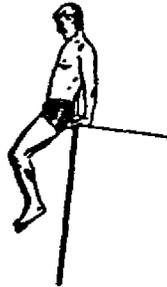
Debe hacerse cuando usted tiene que entrar al agua desde una altura de más de 3 pies. El agua tiene que ser profunda. Entre al agua en posición vertical con los brazos al lado, piernas juntas y rodillas ligeramente flexionadas, cabeza alta y ojos puestos en la víctima. (Fig.93).



■ ENTRADA SUAVE:

Esta entrada se usa para rescatar a la víctima que se supone tiene lesión en la columna vertebral o cuando la profundidad del agua es menos de 3 pies o desconocida. Si el agua está sucia o no se sabe las condiciones del fondo, use esta entrada. Entre sentándose en el borde de la piscina o cubierta, de cara al agua.

Mantenga la vista en la víctima, deslicese suavemente hacia el agua. (FIGURA 94).



■ ENTRADA DE PLAYA:

Los guardavidas de la playa a menudo entran al agua corriendo.

Cuando entre y corra en el agua, levante sus piernas para evitar el tropezar (fig.95). Cuando el agua se hace más profunda y ya no puede correr, incluyese hacia adelante, salte sobre un pie y haga una ligera zambullida.



Fig 95

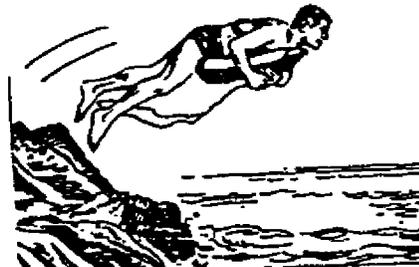
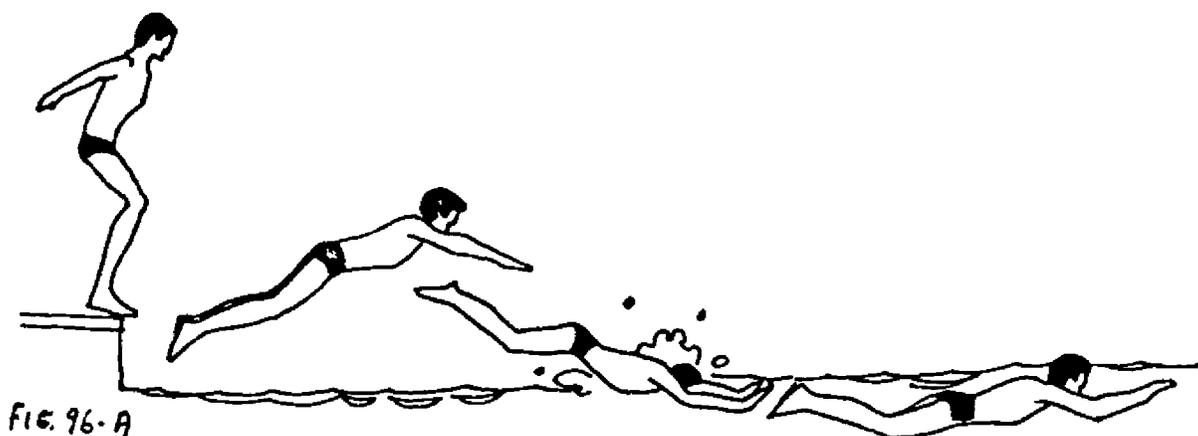
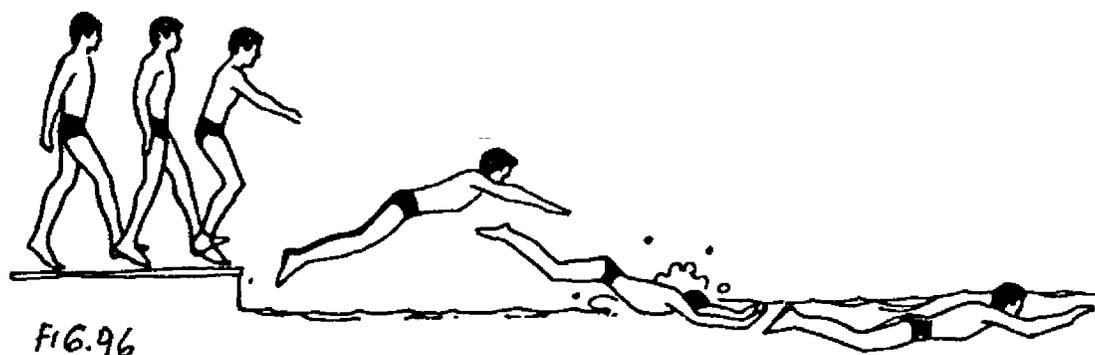


Fig. 95-A

■ ZAMBULLIDA SUPERFICIAL (..POCO PROFUNDA)

Los guardavidas que están de pie sobre una cubierta o al borde de una piscina tienen a menudo la oportunidad de iniciar un salvamento usando una variación de salida de carrera de competencia. Esta zambullida superficial provee un comienzo rápido, manteniéndose cerca de la superficie del agua y capacitándose para comenzar a nadar inmediatamente. (Fig.96).



2.9.3. RECONOCIMIENTO DE POSIBLES VICTIMAS:

La mayoría de la gente que se está ahogando no es capaz de pedir auxilio. Una destreza importante que tiene que ser desarrollada por los guardavidas es la capacidad de reconocer que alguien necesita ayuda. La primera preocupación debe ser ¿Puede la víctima sostenerse por sí misma? ¿Cual es el modo más efectivo y seguro de ayudar?.

TIPOS DE VICTIMAS

VICTIMA CANSADA:

Es aquella persona demasiado cansada, que tenga dificultad para llegar a la crilla o al lado de la piscina, pero que no está en peligro inmediato.

VICTIMA EN APUROS:

Se trata de una persona incapaz de llegar al lugar seguro sin ayuda, pero capaz de sostenerse a flote y respirar, y pedir auxilio.

VICTIMA QUE SE AHOGA:

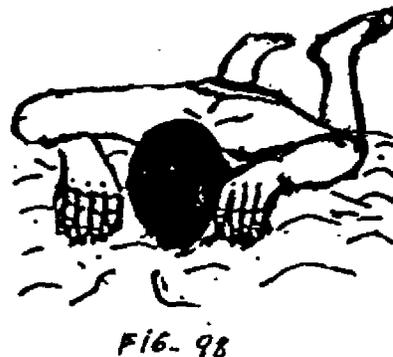
Es aquella persona incapaz de mantenerse a flote, respirar o pedir ayuda.

■ VICTIMA ACTIVA:

Se trata de una persona que trata desesperadamente de mantenerse en la superficie, toma aire y su cuerpo se mantiene en posición casi vertical, cabeza hacia atrás y manoteando (Fig.97).

■ VICTIMA PASIVA:

Se trata de una persona que está flotando cara abajo o bajo sobre la superficie del agua.(Fig.98).



2.9.4. TECNICAS DE NADO Y ACERCAMIENTO A VICTIMAS.

VICTIMAS EN LA SUPERFICIE:

El acercamiento a una víctima que se está ahogando, tiene que hacerse con rapidez y cuidado. El acercamiento depende de las condiciones de la víctima. Si ésta no respira, usted tiene que decidir entre remolcarla o comenzar inmediatamente el método de respiración de rescate. Esta decisión dependerá de la condición de la víctima, oleaje, temperatura del agua, de su propia condición física y qué tan cerca esté usted de un lugar seguro. El remolque o transportación adecuado debe ser decidido rápidamente.

BRAZADAS DE ACERCAMIENTO:

La velocidad es un componente esencial de todo salvamento. Una víctima activa generalmente no está en la superficie del agua más de 60 segundos. Por lo tanto, un guardavidas debe usar el estilo de nado más rápido posible y hacer ocasionalmente contactos visuales. Las mejores brazadas de acercamiento son el crol y la de pecho.

■ BRAZADA CROL:

El crol es, sin cuestionamiento, la más rápida de todas las brazadas. Como brazada de acercamiento, debe realizarse con la cara en el agua para aminorar la resistencia frontal y acrecentar al máximo la velocidad. Al nadar hacia la víctima, debe levantar ocasionalmente su cabeza al tiempo que respira y vuelve a poner su vista en la víctima.

■ BRAZADA DE PECHO:

Aunque la brazada de pecho es más lenta que el crol, es una brazada de acercamiento muy efectiva que permite al guardavidas nadar en la superficie o bajo el agua. La brazada de pecho también tiene otras ventajas, ya que combina velocidad y conservación de energía con la oportunidad de echar rápidos vistazos, pues el respirar se hace mientras mira adelante directamente. Es muy útil en aguas revueltas.

LA POSICION LISTA:

Al prepararse para hacer contacto con la víctima, debe asumir la posición lista ". Esta posición le prepara para defenderse usted mismo y evadir a la víctima si ésta intenta agarrarle cuando está haciendo un rescate.

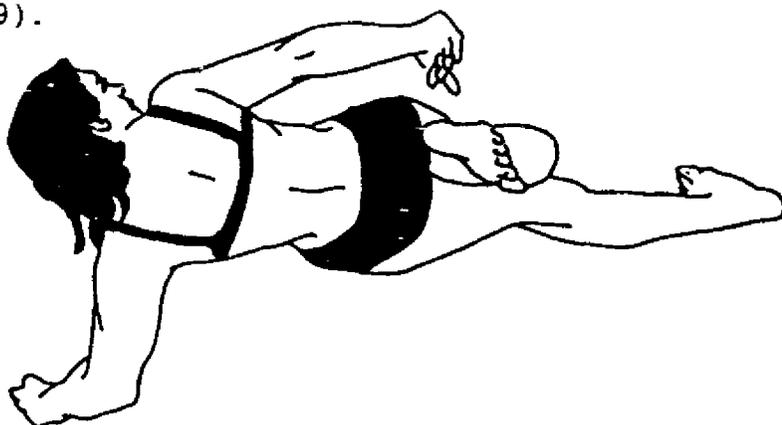
Usted debe detenerse a 6 pies de la víctima aproximadamente, determinar qué técnica de rescate requiere, intentar tranquilizar a la víctima y tomar la posición "lista".

Para colocarse en posición lista, deténgase más allá del alcance de la víctima (6 pies aproximadamente), doble sus piernas bajo su cuerpo y abra sus brazos hacia adelante bajo la superficie, inclinándose hacia su lado y apartado de la víctima. Después haga una acción de remar hacia la víctima para hacer contacto. La posición "lista" lo pone a usted en una buena posición de nadar antes de que se haya hecho contacto en un rescate.

GOLPES (PEDALEO) DE RESCATE PARA TRANSPORTAR A LA VICTIMA

■ GOLPE DE TIJERA INVERTIDO:

Este golpe se hace como un golpe de tijera normal, excepto que la pierna más cerca de la superficie (pierna de arriba) se extiende hacia atrás y la pierna más lejos de la superficie (pierna de abajo) se extiende hacia delante. (Fig.99).



■ GOLPE ELEMENTAL DE PATADA:

Un guardavidas puede poseer un golpe de patada elemental de espalda más potente que el de tijera (Fig.100).

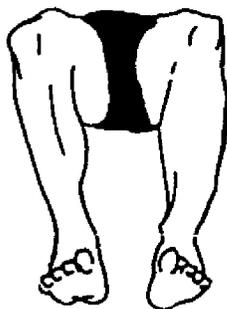


Fig. 100

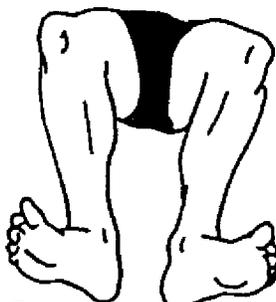


Fig. 100.A

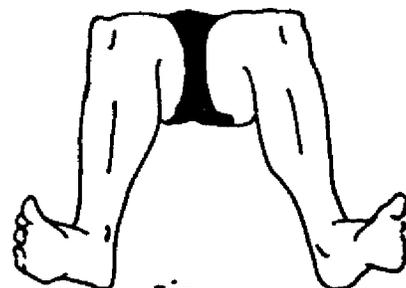


Fig. 100.B

PATADA DE ROTACION:

Esta patada fue desarrollada para usarla en "Water polo" (polo en el agua), también puede usarse para el pateo en agua. Este golpe usa un movimiento cambiante, en el que cada pierna golpea a través de la amplitud de remoción de la brazada de pecho (Fig.101). Esto puede ser útil en la posición lista, para tratar una lesión de columna vertebral en aguas profundas y cuando se carga una víctima.



Fig. 101



Fig. 101A



Fig. 101B

ZAMBULLIDA DE SUPERFICIE:

La zambullida de superficie es una destreza que capacita a los guardavidas para sumergirse a profundidades moderadas durante un rescate o búsqueda de una víctima sumergida. Son conocidas tres zambullidas de superficie:

Zambullida de pie primero (Fig.102).

Zambullida de superficie en picado (Fig.103).

Zambullida de superficie rápida (Fig.104).

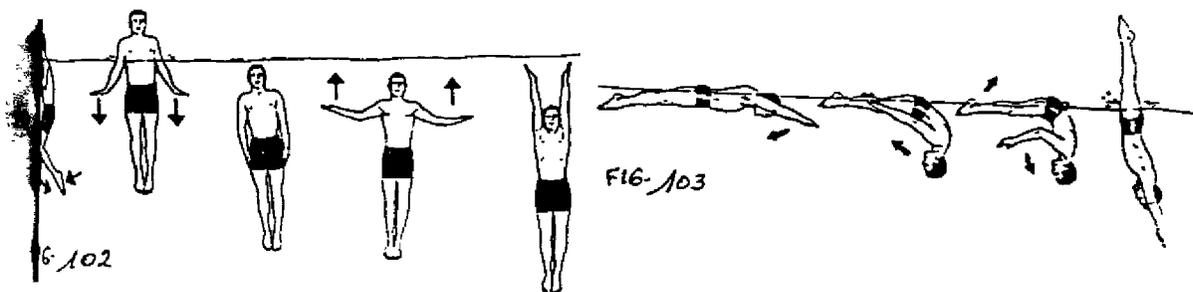


Fig. 102

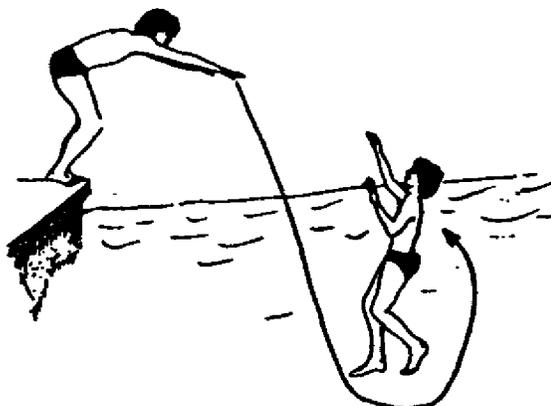
Fig. 103



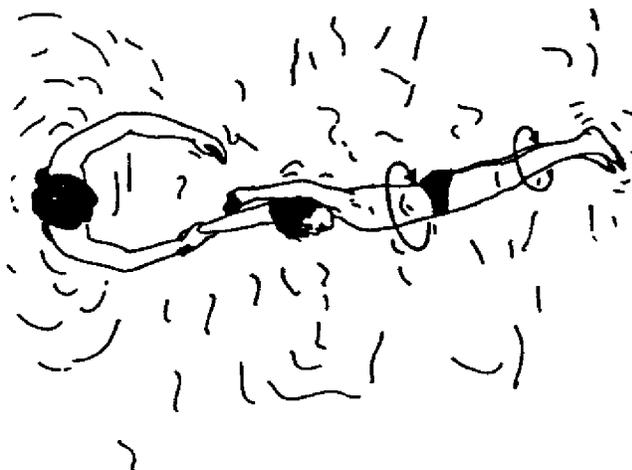
Fig. 104

NADO O ZAMBULLIDA POR DETRAS (Fig.105)

- Zambullida/nada por detrás de la víctima.
- Realizar una posición lista y pedalear estilo remo cerca.
- Tomar por las axilas y nivelar a la víctima.
- Aplicar un cargamento pecho cruzado y llevar la victima a lugar seguro.

**ACERCAMIENTO DE SUPERFICIE DE FRENTE (Fig.106)**

- La víctima está cara abajo cerca de la superficie del agua
- Nadar hasta cerca de 6 pies de distancia de la víctima.
- Realizar la posición lista y nadar estilo remo cerca de ella.
- Agarrar la muñeca y dar vuelta a la víctima a la espalda, mientras usted pedalea hacia atrás.
- Remolcarla a un lugar seguro usando remolque o cargador.



ACERCAMIENTO POR DETRAS (Fig.107-108)

- Víctima en la superficie, activa o pasiva.
- Acercarse por detrás a la víctima a unos 6 pies.
- Posición lista y nadar estilo remc.
- Usar sencillo/doble axila para nivelar a la víctima.
- Remolcar a lugar seguro, usando remolque o cargador.

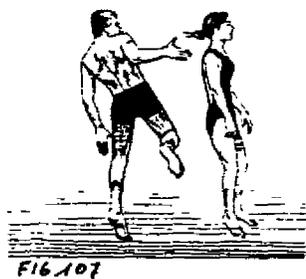


FIG. 107



FIG. 108

ASISTENCIA NADANDO

Una asistencia nadando puede ser usada para ayudar a un nadador en apuros. Una asistencia envuelve a menudo una transportación o remolcada.

ASISTENCIA DE FRENTE O DE ESPALDA (Fig.109-110)

- Nadar a un lado de la víctima por la parte superior del brazo cerca de las axilas.
- Hablar a la víctima para calmarla.
- Usar brazada de pecho modificada o el golpe (pedaleo) de brazada de lado.

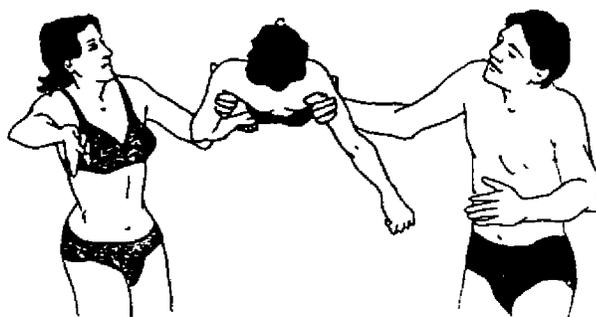


Fig. 109



FIG. 110

ASISTENCIA POR DOS GUARDAVIDAS (Fig.111)

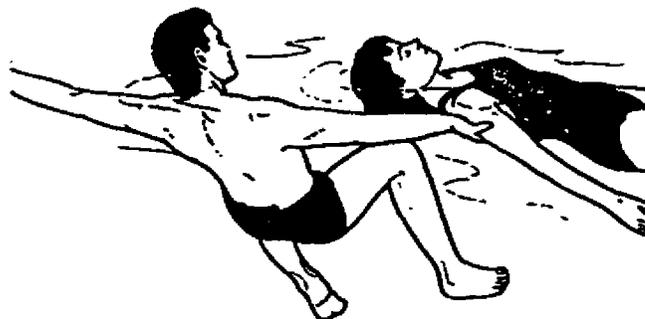


2.9.5. REMOLQUES Y TRANSPORTACION

El propósito de una remolcada o transportación es el de llevar la víctima a un lugar seguro, en donde se le pueda proveer asistencia adicional, si es necesaria. Una remolcada o transportación debe ser realizada rápidamente y con la preocupación de que la víctima tenga la capacidad de respirar. Recuerde que al usar cualquier medio de remolque o transportación, usted debe decir a la víctima que se relaje y hablarle con calma.

REMOLQUE POR UNA SOLA AXILA (Fig.112)

- Tomar la posición "lista".
- Tomar la víctima por la parte superior del brazo, cerca de la axila.
- Nadar con golpe de brazada de espalda elemental o brazada de lado, usando el otro brazo para arrastrarla.



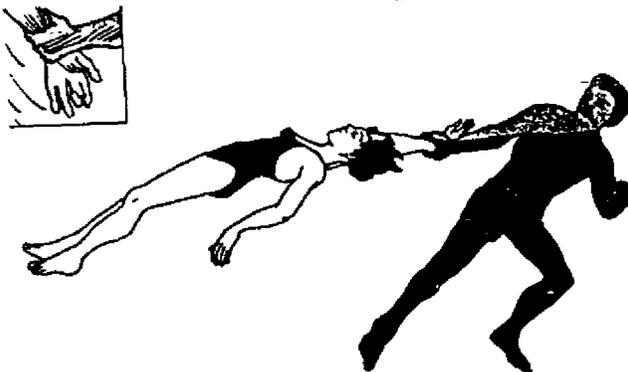
REMOLQUE DE DOBLE AXILA (Fig.113-114)

- Asumir la posición lista.
- Tomar ambos brazos de la víctima y nivelarla.
- Mantener hacia atrás la cabeza de la víctima.
- Usar golpe de rotación o de brazada de espalda elemental.
- Llevar la víctima de espaldas al lugar seguro.



REMOLQUE DE MUÑECA (Fig.115).

- Usada sólo para una víctima pasiva.
- Tomar la muñeca de la víctima.
- Inclinarsse hacia atrás, nadar estilo brazada de lado o de espalda elemental, usando el brazo libre para arrastrar.
- Mantener el brazo que sujeta a la víctima totalmente extendido.
- Mantener la cara de la víctima fuera del agua.



CÁMBIO DE REMOLCADA DE MUÑECA A LA DE AXILA

Las condiciones de aguas revueltas pueden requerir un cambio de remolcada de muñeca a la de axila.

- Empuje a la víctima hacia usted con la mano en la muñeca.
- Use su mano libre para agarrar la axila opuesta (Fig.116).
- Suelte la muñeca y continúe con la remolcada de axila simple.
- Si se sumerge, cambie a la remolcada de axila doble.



TRANSPORTACION DE PECHO CRUZADO

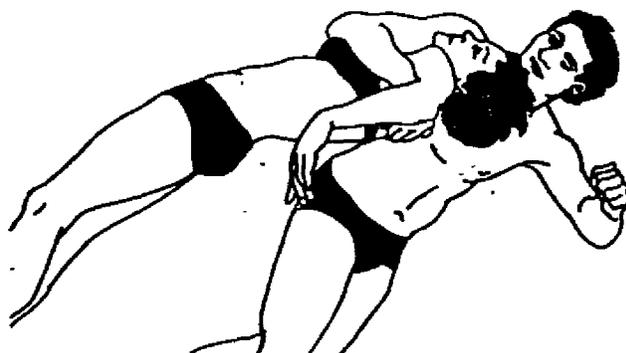
La transportación de pecho cruzado se usa principalmente para las víctimas activas. Está destinado para la comodidad de la víctima y es difícil de usar para largas distancias. Cuando se usa de manera correcta, permite a la víctima mantenerse sobre el agua.

Una vez que ella es capaz de respirar, generalmente dejará de forcejar. El cuerpo elevado de la víctima tiende a forzar la cabeza del guardavidas abajo del agua, haciendo muy difícil conseguir una respiración regular (Fig.117).



TRANSPORTACION ALTERNA DE PECHO CRUZADO (Fig.118)

El brazo que carga se coloca sobre el hombro de la víctima, con la mano que está en contacto con el lado opuesto de la víctima, debajo de la axila.



2.9.6. DEFENSAS, BLOQUEOS Y LIBERACIONES

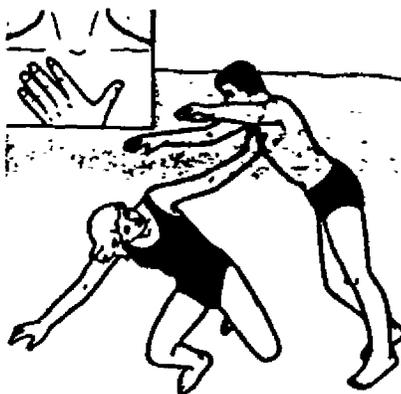
En raras circunstancias, usted puede encontrarse cara a cara con la víctima en estado de pánico.

Los acercamientos por detrás se han designado para evitar esto, para llegar a la víctima activa por la espalda. Si usted se acerca de frente, la víctima puede intentar agarrar su cabeza, hombro o brazo y retenerlo en un intento de mantener su cabeza sobre el agua. Esto requiere una reacción rápida de su parte. Uno o dos bloqueos de mano, realizados rápidamente, pueden evitar que la víctima se aferre más fuerte.

BLOQUEO DE UNA O DOS MANOS.

El bloqueo está destinado para que la víctima no se aferre a usted. Haga un bloqueo colocando la palma de una mano alta en el pecho de la víctima, mientras se inclina y se sumerge, al tiempo que la víctima trata de agarrarle. Mantenga el brazo extendido y sumerja su cabeza (Fig.119).

El mismo resultado puede obtenerse bloqueando con las dos manos en alto sobre el pecho de la víctima. Mantenga los brazos totalmente extendidos mientras se sumerge bajo el agua.



EVASIONES

Si usted es agarrado por la víctima, existen varias opciones disponibles:

- Nadar hacia un lugar seguro con la víctima colgada de usted.
- Sumergir a la víctima para romper el contacto.
- Evasión y rescate.

EVASION AGARRANDO LA CABEZA DE FRENTE (Fig.120-121)

- Tome aliento.
- Doble la barbilla.
- Sumérgase con la víctima.
- Voltee la cabeza a un lado.
- Ponga sus manos en los codos de la víctima y empújela hacia arriba y hacia afuera.
- Nade fuera de alcance.
- Haga un rescate con equipo.



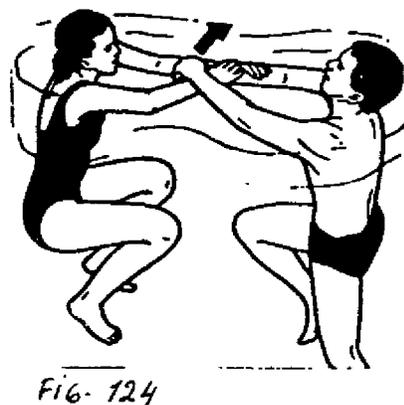
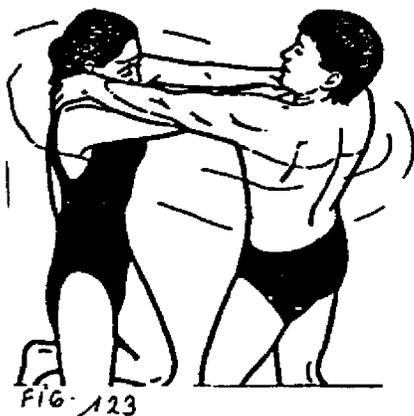
EVASION AGARRANDO LA CABEZA POR DETRAS (Fig.122)

- Tome aliento
- Doble la barbilla
- Voltee la cabeza hacia un lado. sumérjase y tome la víctima consigo, levante sus brazos. agarre a la víctima por encima de los codos.
- Empuje hacia arriba y escape.
- Efectúe salvamento con equipo.



EVASION DE MUÑECA - SUJETADA (Figuras 123-124)

- Sumerja a la víctima, empújela hacia abajo de sus hombros con la mano libre.
- Consiga soltar la mano y agárrela a su vez con la mano libre empujando hacia arriba si fuera necesario para soltarse.
- Apártese nadando bajo el agua.
- Efectúe rescate con equipo.

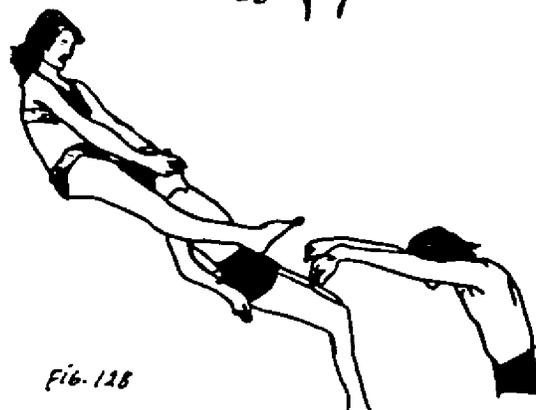
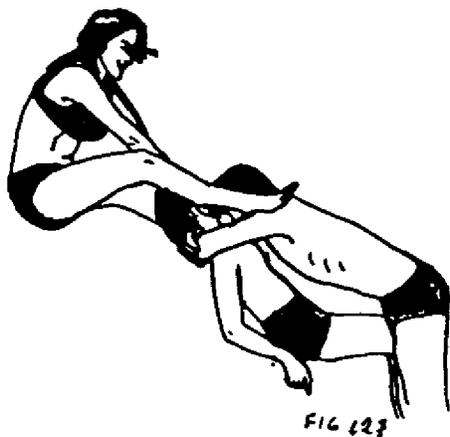
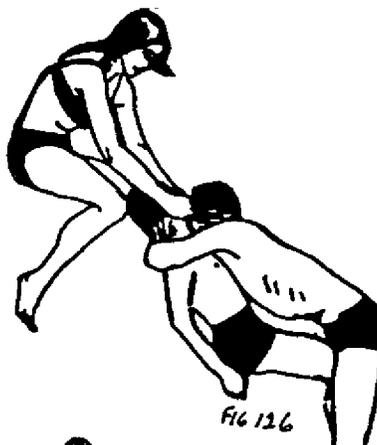


2.9.7. MANIOBRA MULTIPLE DE CASI AHOGAMIENTO

Algunas veces ocurren situaciones en donde más de una persona se ve en peligro de ahogo. Este tipo de emergencias debe ser manejada por varios guardavidas.

Si hay un único guardavidas disponible para resolver estas situaciones, éste debe buscar el sitio seguro para empujar o llevar las víctimas, usando una remolcada de doble axila sobre una de las víctimas. Si éstas están sumergidas demasiado profundo para empujarlas o sacarlas nade por detrás de la víctima que ha alcanzado la posición superior alta) (Figuras 125-126-127-128) :

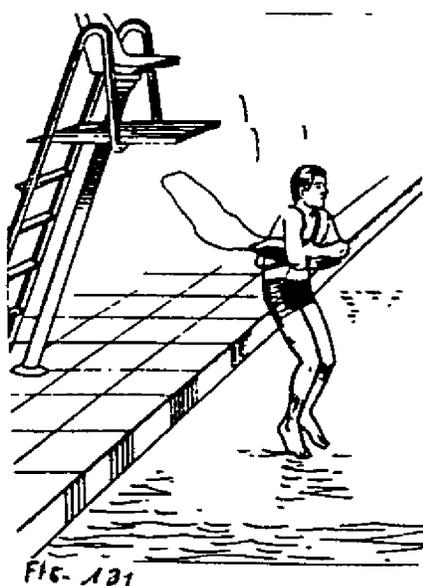
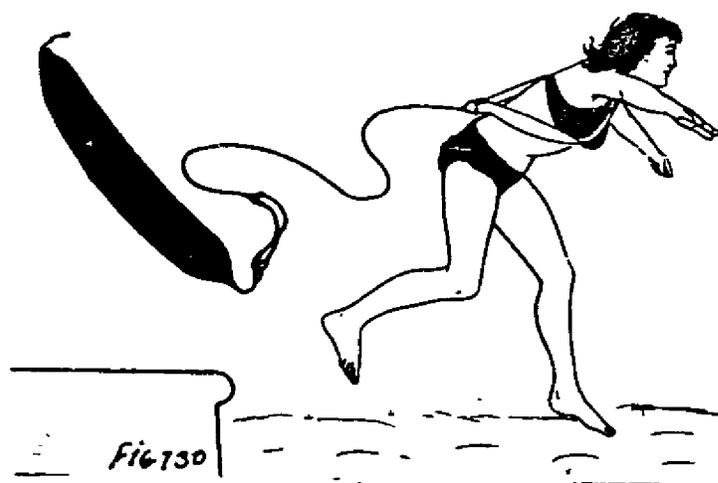
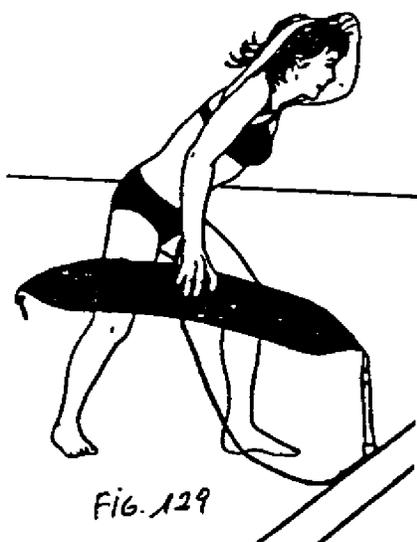
- Sujete a la víctima superior por las axilas.
- Coloque sus pies en la parte superior del pecho de la otra víctima
- Lleve a la otra víctima a lugar seguro.
- Regrese para ayudar a la otra(s) víctimas (s)



2.9.8. RESCATE UTILIZANDO EQUIPO

Entrada con un neumático de rescate:

- Poner la banda rodeando el hombro (Fig.129).
- Salto de zancada con el neumático de rescate (Fig.130).
- Salto con el neumático de rescate (Fig.131).
- Correr y zambullirse desde la playa (Fig.132).
- Zambullida superficial con neumático de rescate(Fig.133).



RESCATE DE LA VICTIMA ACTIVA CON NEUMATICO DE RESCATE

- Extender el neumático de rescate a la víctima (Fig.134)
- Sujetar la cuerda y llevar la víctima a lugar seguro (Fig.135)
- Amarrar el neumático de rescate alrededor de la víctima (Fig.136)

El neumático puede usarse aún si se determina que la víctima no pueda tener suficiente fuerza para sujetarse a él.

- Neumático amarrado alrededor del guardavidas (Fig.137)
- Neumático de rescate atado a un cordel (Fig.138)

SALVAMENTO DE LA VICTIMA PASIVA CON EQUIPO

ACERCAMIENTO DE SUPERFICIE DE FRENTE

- El auxiliador se acerca de frente y agarra la muñeca de la víctima (Fig.139)
- Sumerja el neumático y voltee la víctima boca arriba, colocándola sobre el neumático (Figuras 140-141)
- Sostener el neumático en la espalda de la víctima entrelazando el brazo (Fig.142)
- Hacer la respiración de rescate, si fuera necesario

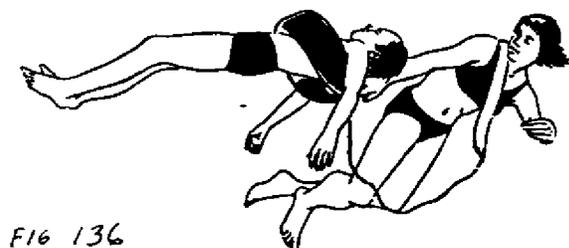
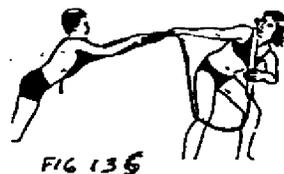
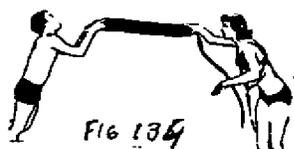


Fig-138

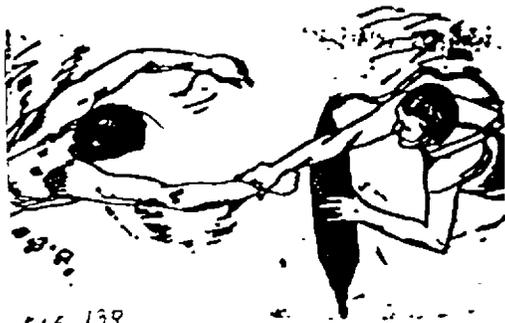


FIG 139

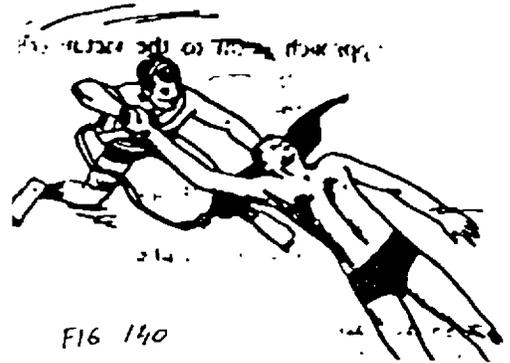


FIG 140

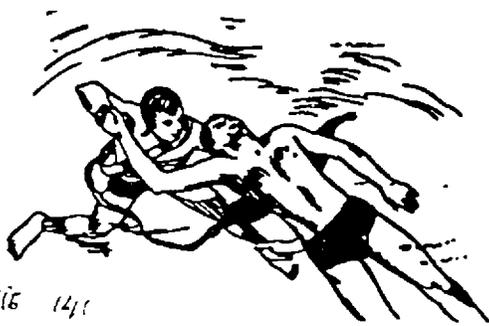


FIG 141



FIG 142

ACERCAMIENTO DE SUPERFICIE DE FRENTE - MODO ALTERNO

El procedimiento es igual a que el acercamiento de superficie de frente excepto que el neumático es amarrado alrededor de la víctima (Figuras 143-144)

BLOQUEAR Y VOLTEAR (Figuras 145-146-147)

- Sujete el neumático de lado y agarre por encima del codo la parte superior del brazo de la víctima.
- Voltee a la víctima al tiempo que hace oscilar el neumático en frente de la víctima sacándola de espaldas.
- Ponga el neumático como un gancho alrededor de la víctima.

