



Manual de Rescate con Tablón en el Medio Acuático.





ÍNDICE

Introducción.....	pag 2
Tipos de equipos de rescate.....	pag 3
Partes generales.....	pag 4
Invento o leash.....	pag 4
Quilla.....	pag 4
Asideras.....	pag 5
Fases del Rescate con Tablón.....	pag 5
Zona de entrada.....	pag 5
Aproximación a la víctima.....	pag 6
Toma de contacto.....	pag 6
Víctima consciente.....	pag 7
Víctima inconsciente.....	pag 8-9
Salida del agua.....	pag 9
Quitarse el invento.....	pag 10
Rescates masivos / múltiples.....	pag 10
Surfista / deporte acuático.....	pag 10
Bibliografía.....	pag 11



Introducción.

Cuando se habla del rescate de personas con tablón, es inevitable hablar de Duke Paoa Kahanamoku (Hawaii 1890 - 1968). Además de ser considerado como uno de los padres del Surf, se le atribuye el mérito de ser el primero en usar la tabla para el rescate de víctimas en el medio acuático. ¹

Entre las múltiples hazañas de Kahanamoku se van destacar dos:

- Fue un gran nadador. De hecho, obtuvo en 6 ocasiones la medalla de oro olímpica en la prueba de 100m libres de natación entre los años 1912 y 1920. Cuando le preguntaron por el estilo crawl, Duke contestó: “no lo conozco”. Él no entendía de estilo; siempre había nadado como vio que lo hacían los nativos mayores de su isla
- Y en 1925 rescató a 8 naufragos de un pesquero volcado usando simplemente su tabla de surf.

Desde la época de Kahanamoku hasta hoy en día, ha habido una gran evolución a la hora de confeccionar las tablas de surf y paralelamente las de rescate; han cambiado las materias primas utilizadas, los tamaño y formas de las tablas, etc.

El tablón de rescate también es conocido como rescue, tablón, tabla de rescate, etc.

Haciendo una comparativa entre las distintas herramientas de rescate y el tablón, en lo relativo a parámetros como mantenimiento, mecánica y fiabilidad, se podría decir que el tablón es una de las mejores herramientas de rescate con las que se puede contar.

Sabiendo que en multitud de ocasiones, una destreza insuficiente por parte del socorrista puede convertirse en un instrumento incluso lesivo para el rescatador, el objetivo principal de este manual es que el alumno adquiera una adecuada base teórica de la técnica de rescate con tablón. La teoría facilitará el desarrollo de la destreza necesaria para el correcto uso del tablón, que se logrará con los entrenamientos prácticos.



Tipos de equipos de rescate.

En adelante cuando usemos el término tablón haremos referencia al conjunto de equipos de salvamento de estas características.

Rescue.



Tablón.



SUP.



Cuadro comparativo según equipo (tabla 1).

Los valores son bajo-medio-alto o blando-duro, según columna.

	Flotabilidad	Maniobrabilidad	Propulsión	Material
Rescue	Alta	Baja	Alta	Blando
Tablón	Media	Alta	Media	Duro
SUP	Media/alta	Media	Alta	Duro

Tabla 1

Cuadro comparativo según estado de la víctima y teniendo como objetivo la permeabilidad de la vía aérea (tabla 2).

Los valores son adecuado u óptimo.

	Consciente	Inconsciente
Rescue	óptimo	óptimo
Tablón	óptimo	adecuado
SUP	óptimo	óptimo

Tabla 2



Partes generales

Dentro de la estructura física de las tablas de surf se pueden enumerar muchos componentes, pero nos vamos a centrar en las más notorias a nivel de rescate.

Invento o leash.

Es una cuerda elástica que une la tabla y al rescatador. Es un elemento de seguridad hacia el rescatador y además sirve para no perder el material. Existen diferentes longitudes y grosores que se elige en función del tipo de tabla que se utilice.



Es aconsejable por parte del socorrista llevar el invento puesto en todo momento (NO la víctima), ya que en caso de replantear el rescate por cambio de condiciones en el medio acuático o cualquier otra situación siempre podremos disponer de nuestro equipo sin perderlo.

Quilla.

Es un estabilizador para poder dotar de maniobrabilidad al tablón para navegar. Suelen ser de carbono, plástico rígido o fibra. Normalmente en rescate se usa una sola quilla central.





Asideras.

En los últimos tiempos hay equipos con asideras en los laterales de los tablonos para un mejor agarre tanto del socorrista como sobre todo de las víctimas.



Fases del rescate con tablón.

Zona de entrada.

Con esta herramienta de rescate es muy importante determinar previamente la zona de entrada para optimizar el tiempo de aproximación a la víctima y minimizar los riesgos tanto para la víctima como para el socorrista.

Factores a tener en cuenta: corrientes, desembocaduras de rías, pantalanés, diques.....

Importante: NO perder el contacto visual con la víctima y con la orilla.

Aproximación a víctima.

Existen diferentes tipos de remadas como la doble o la alterna. Ambas son efectivas pero cada una se debe adecuar a cada caso y a cada nadador. La remada debe ser la apropiada mientras se realiza la aproximación a la víctima.



Toma de contacto.

En esta fase hay que presentarse para luego posicionar siempre la tabla entre víctima y socorrista. De esta manera evitaremos los peligros del contacto directo en una situación de angustia.



En el caso de encontrar una víctima excesivamente agresiva, se puede levantar la tabla para protección (fig.) Aunque como se ha descrito antes, el mejor método es ofrecérsela para así poder mantener la distancia de seguridad y a la vez que le proporcionar le flotabilidad.



Llegados a esta fase, será sabido qué tipo de víctima se maneja valorando su percepción: consciente o inconsciente.



Víctima Consciente

Se le debe guiar en todo momento a la víctima con un lenguaje claro y un tono adecuado explicando la manera correcta de subir al tablón. De esta manera además de agilizar el rescate, se consigue transmitir seguridad y confianza a la persona rescatada

Debe subir por un lateral en la parte media o media superior dependiendo de la tabla y la cabeza hacia la punta. Esta posición se puede ir corrigiendo por múltiples factores como: flotabilidad, estado de la mar... Siempre se buscará la posición que ofrezca una buena navegabilidad evitando el posible vuelco hacia delante por algún golpe de mar que pueda hundir la punta en exceso.



Ayudar si fuese necesario agarrando por la zona del cuádriceps.



Remolque en posición "tráiler". En esta posición es importante que la barbilla del socorrista esté cerca de la zona del coxis de la persona rescatada para tener control sobre ella. Hay que indicar a la víctima que reme, si puede. Sin olvidar que la operación será siempre dirigida por el socorrista.





Víctima Inconsciente.

1. Dar la vuelta al material de modo que la quilla quede fuera del agua. (fig. 1)
2. Colocar los brazos en el canto por la zona media alta del tablón. (fig.3)
3. Proceder al volteo de la tabla de manera enérgica, agarrando a la víctima por las manos para que ésta acompañe al tablón en el giro (fig.4) y quede colocado su cuerpo sobre la tabla (fig.5)
4. Girar el cuerpo, agarrando de las piernas. La víctima queda situado boca abajo. (fig. 6)



fig. 1



fig. 2



fig. 3



fig. 4



fig. 5



fig. 6

Puede estar subida la víctima pero que NO se haya quedado en la zona de la tabla más adecuada. En este caso hay que situarse bien en la punta o en la cola de la tabla y tirando de sus extremidades si es posible se alojará perfectamente (fig. 7 y 8).



fig. 7



fig. 8



Importante: Mantener la vía aérea despejada.

En el caso de que quede la vía aérea sumergida por escasa flotabilidad se puede usar el brazo de la víctima para elevar la cabeza y facilitar que la persona respire. (fig. 9)



fig. 9

Salida del agua.

La zona de salida del agua óptima se elige en función de condiciones acuáticas y del estado de la víctima.

Para realizar una buena extracción del agua, hay que intentar buscar una zona segura y tranquila, con compañero en orilla y no soltaremos a víctima hasta alcanzar una zona seca.





Quitarse el invento

Suele ser un fallo común de esta maniobra girar la cabeza para ver cómo quitarse el invento. Es importante para el socorrista conocer el material (dispositivo de suelta fácil) y adquirir destreza para ser capaz de soltar el invento del tobillo rápidamente y sin mirar.

La suelta del invento se debe realizar en zona segura y con el agua por los cuádriceps del socorrista como máximo. El objetivo es librarse del material para poder manejar a la víctima sin riesgo añadido.



Rescates masivos/múltiples.

En caso de un rescate múltiple, el tablón servirá para mantener a flote a las víctimas hasta que acuda más personal con los materiales y equipos apropiados para finalizar el rescate a zona segura.

El orden de evacuación siempre se efectuará en función de la gravedad de cada persona asistida.

Surfista/deporte acuático.

En la actualidad ha aumentado el número de asistencias y rescates relacionados con deportes acuáticos, debido fundamentalmente a la proliferación de su práctica. Existen muchas modalidades de deportes acuáticos: stand up paddel, bodyboard, shortsurfboard, longboard, kayak,....

Si hubiera que rescatar a una víctima de estas características, la pauta general será aprovechar el equipo de rescate, liberando a la persona asistida de su material para no crear más accidentes.

En algún caso excepcional, si el material de la víctima fuese más adecuado que el nuestro debido a flotabilidad, propulsión, etc, se podría utilizar para el rescate.



AUTORES

Jon Ander Etxebarria Gonzalez.^{1,2}

Juan Carlos Ureta Hernandez.^{1,3}

REVISIÓN

Monica Ariz Zubiaur.^{2,4}

¹ Técnico en salvamento y socorrismo. ² Técnico/a superior en prevención de riesgos laborales.
³ Técnico en emergencias sanitarias. ⁴ Diplomada universitaria en enfermería.

BIBLIOGRAFIA

Carroll, Nick. (2012). The Complete Guide to Surfing Your Best. ISBN: 978-84-614-1535-9.

The surf life saving association of great britain. (1998). Beach lifeguard manual. National aquatic rescue estándar.

American Red Cross. (1995). Head lifeguard. Washington, D.C.

Cruz Roja Española (1991). Paquete formativo socorrismo acuático. Madrid.

Cruz Roja Española. (2009). Manual de socorrismo acuático. Pearson educación S.A.

<http://www.surflifesaving.com.au/>

https://es.wikipedia.org/wiki/Duke_Kahanamoku