

Seguridad en el agua. Su implementación en la Escuela de Natación Infantil.

Delfino, Vanina Mariana¹

Cavallo, Mariángeles²

Resumen

Los profesionales de la enseñanza de natación compartimos el espacio de trabajo con los guardavidas, quienes son los encargados de velar por la seguridad de los usuarios del natatorio. Sin embargo, también los profesores y aún los alumnos debemos conocer, respetar y difundir las normas de seguridad en la piscina. “La seguridad en el agua es una responsabilidad que nos incumbe a todos”³. Nociones básicas de seguridad y salvamento serán herramientas de trabajo para el docente y contenidos a enseñar dentro del programa de escuela de natación. La seguridad está dada por la protección; una persona que se siente protegida va a estar seguro en su andar por la vida; un niño que se siente seguro en el agua va a estar protegido cuando esté inmerso en ella. En nuestra escuela de natación, diseñamos un programa de enseñanza para que el alumno domine el aproximarse a un borde y sostenerse del mismo, el moverse libremente ante la mirada de un adulto en el agua, el salir de la piscina por sus propios medios, el rolar longitudinalmente y dejar las vías aéreas libres de agua en flotación dorsal y el recuperar la posición vertical desde la flotación horizontal. Estos contenidos en conjunto con la ambientación al medio, la respiración, la flotación y la propulsión logran un mejor desenvolvimiento, una mayor confianza, una mayor autoestima y una mayor seguridad, que incluso le permiten al alumno, asistir a otra persona que requiera ayuda en el medio acuático.

¹ Acquamar - Centro de Educación Acuática, Ciudad de Buenos Aires.

² Acquamar - Centro de Educación Acuática, Ciudad de Buenos Aires.

³ Gabrielsen, Deportes acuáticos, cap 9.

Palabras clave

Escuela de Natación Infantil - Programa de Seguridad Acuática - prevención y normas de seguridad en espacios cercanos a espejos de agua - maniobras de salvamento - remolques.

Marco teórico

El planeta tierra tiene un 75 % de agua distribuida entre océanos, mares, ríos, lagos y lagunas; sumado a esto existen espacios recreativos y educativos donde asisten niños y adultos: las piscinas. En el mundo, diez personas se ahogan y una muere por esta causa por minuto. Según estadísticas de la Sociedad Argentina de Pediatría los accidentes acuáticos figuran como la quinta causa de muerte en menores de 1 año y la primera entre niños de 1 y 4 años. El 85% de los mismos se originan en caídas involuntarias al agua. Es de vital importancia promover la prevención de ahogamientos en espejos de agua.

El **aprendizaje de la natación** es un reaseguro de supervivencia ante una emergencia. La natación infantil en nuestro país es una de las actividades deportivas más elegida por los padres para contribuir al desarrollo integral de la educación de sus hijos. Existen infinidad de ofertas educativas promovidas tanto en forma estatal (plan nacional de natación), como privada (escuelas, clubes, centros educativos acuáticos, centros de rehabilitación, colonias de verano, balnearios).

Sentirse **seguro** es sentirse libre y exento de todo daño o riesgo, estar a salvo. Para ello hay que enseñarle al niño cómo protegerse dentro del agua, cómo estar seguro tomándose de un borde y cómo ser libre dentro de la pileta mientras hay un adulto o profesor que vela por su seguridad.

En nuestro programa abarcaremos la seguridad del alumno dentro del medio acuático, es decir, que nos ajustaremos a su práctica y contacto con el agua. La seguridad es un sentimiento, y de ese sentimiento alimentaremos al alumno en este medio tan agradable para la práctica de actividades recreativas y placenteras.

El objetivo principal del programa es **minimizar los riesgos de ahogamiento** en bebés y niños de hasta 12 años, participantes del proceso educativo de natación.

Objetivos generales:

- Conocer las normas y medidas de prevención en espejos de agua
- Incorporar habilidades y destrezas para el desenvolvimiento autónomo dentro del medio acuático
- Proporcionar herramientas para asistir a otra persona en riesgo

Materiales y Métodos

Organización general:

El programa contempla actividades planificadas en 30 (treinta) minutos por sesión de 60 (sesenta) minutos de duración. Los contenidos son desarrollados en el lapso de un mes, considerando una frecuencia semanal de dos estímulos. En relación a los procedimientos utilizados, las actividades son realizadas por cada grupo (organizados por nivel de habilidad acuática) o por todos los niveles en conjunto. La divulgación de normas y pautas de seguridad, como así también los contenidos a trabajar son informados a los padres y niños a través de carteleras, folletos y material didáctico audiovisual. El protocolo a seguir en caso de emergencias se exhibe en zonas visibles. La señalización de zonas de riesgo, reglas de higiene y seguridad y equipamiento para accidentes son referenciados para su concientización.

Conceptos metodológicos:

Como docentes desde el comienzo no sólo ambientaremos al alumno al medio, sino que además le brindaremos la seguridad y confianza de nuestro **sostén**, el sostén que ejecutamos con nuestras manos. Podríamos decir que la seguridad dentro del agua comienza con nuestra capacidad de sostener en las tomas a los bebés hasta el asistir con un apoyo manual a los adolescentes con poca experiencia acuática.

La siguiente norma de seguridad sería el **agarre** a un borde de la piscina. Para lograr esto es necesario trabajar desde el centro de la pileta hacia los bordes, es decir, el objetivo es que el alumno logre colgarse de él. Muchas veces se hace difícil que el bebe o niño se agarre del borde porque estos son muy anchos y sus pequeñas manos no logran tomarlo, igualmente se debe estimular esta acción. También podemos estimular el agarre hacia bastones, sogas, flota flota o elementos similares.

Una acción que se debe permitir en forma supervisada por el profesor, es salir de la pileta **trepándose por el borde**; sería ilógico enseñarle al niño a agarrarse del borde y que no sepa salir del agua.

Otra acción muy importante sería la **recuperación de la posición vertical** (posición horizontal – agrupada - vertical). Esto le brinda al alumno mayor confianza y seguridad ya que al nadar sabrá cómo incorporarse.

Hasta aquí tenemos unas cuantas normas de seguridad: *el sostén del adulto, salir desde el centro de la pileta hacia un borde, treparse para salir del agua y recuperar la posición vertical*. Todo esto conjuntamente con la ambientación dentro del medio, la respiración, la relajación, la flotación y la propulsión conllevan a un mejor dominio del cuerpo dentro del agua. Además es de suma importancia trabajar el equilibrio estático y dinámico para lograr una mayor seguridad, confianza y autoestima en el alumno.

La escuela de natación está organizada en grupos por edad cronológica, correlacionado con el nivel de habilidad acuática.

Bebés: De los seis meses a los dos años y medio de edad. Cada bebé es acompañado por un adulto.

Petit Estrellas y Estrellas de Mar: De los dos años y medio hasta los cinco años de edad. Independencia en los traslados verticales caminando.

Hipocampos: De los cinco a los siete años de edad. Flotación ventral sin autonomía respiratoria.

Orcas: De los siete a los nueve años de edad. Desplazamiento independiente en flotación con autonomía respiratoria.

Tiburones y Delfines: De los nueve a los doce años de edad. Enseñanza y perfeccionamiento de las cuatro técnicas de nado.

Contenidos:

- Reglas y normas de seguridad
- Realizar inmersiones con dominio básico de los ritmos respiratorios y transportar elementos sumergidos hacia la superficie
- Manipular objetos, con la posibilidad de ejecutar acciones con un carácter de motricidad gruesa
- Equilibrarse en cualquier posición, tanto en la zona baja como profunda de la piscina
- Conocer el movimiento del agua en relación al propio cuerpo
- No tener temor al agua
- Desplazarse en forma autónoma evitando el reflejo de enderezamiento
- Realizar giros simples
- Caer al agua y salir sin ayuda
- Lograr salir del agua en forma independiente y asistir a una persona al hacerlo sin importar la distancia del agua al borde
- Flotar dorsal independiente con vía aérea libre
- Flotar verticalmente con el rostro fuera del agua para tener contacto visual
- Transportar y rescatar a una persona cansada o accidentada
- Autosalvamento
- Nadar con vestimenta

Independientemente de las técnicas o maniobras de salvamento, las normas de seguridad conforman un punto importante en todo programa acuático a ser trabajado en la planificación anual o cada vez que la situación lo amerite. Realizaremos actividades donde los alumnos deban aplicar las pautas de seguridad e higiene o charlas de concientización para padres y alumnos.

Tabla de contenidos, procedimientos o actividades

Grupos	Contenidos	Procedimientos o actividades
	Posición de seguridad	Decúbito dorsal, vía aérea libre

Bebés	Giros longitudinales o rolidos Entrar al agua y salir sin ayuda Tomas del borde Nado con ropa	Decúbito ventral- dorsal Entrar al agua y desplazarse en búsqueda del adulto o borde Tomarse de colchonetas, sogas, andarivel, palos, flota flota, escalera, hasta lograr el agarre del borde (aumento de la distancia del agua al objeto). Dominio del cuerpo en el agua con vestimenta y pañal convencional
Petit Estrellas y Estrellas de Mar	Contenidos comunes a todos los niveles Inmersión, apertura de ojos y búsqueda de elementos Recuperación de la vertical Tomas del borde Tregar y salir por el borde de la pileta Tracción de elementos Saltar y reequilibrarse con un elemento Nado con ropa	Objetos sumergidos, ver debajo del agua Agruparse y pararse Sostenerse de colchonetas, sogas, andarivel, palos, flota flota, escalera, hasta lograr el agarre del borde (aumento de la distancia del agua al objeto). Con o sin asistencia a diferentes profundidades Tracción del andarivel o borde Saltar al agua e ir en búsqueda de algún elemento flotante donde mantener el equilibrio Movilizarse con vestimenta
Grupos	Contenidos	Procedimientos o actividades
	Ver <i>contenidos comunes</i> Desplazamientos en	Moverse en forma independiente

Hipocampos	posición ventral Iniciación de posición dorsal Giros longitudinales Nado de supervivencia Nadar con ropa (remera) Remolque Saltar al agua, tomar el borde, trepar y salir de la pileta Flotación vertical Nado con ropa	hasta un sitio determinado Recostarse mirando el techo Decúbito ventral-dorsal Nado natural humano ("perrito") Transporte de una compañero que tiene un flota flota debajo de axilas Saltar al agua e ir en búsqueda del borde o andarivel sin ayuda del docente hasta trepar y salir Mantenerse con la cabeza fuera del agua Desplazamientos en zona profunda con vestimenta
Orcas	Ídem anterior Entradas al agua sin sumergirse Subacuático Flotación vertical con remera Saltar y buscar un elemento a 1m de profundidad Trepar y salir de la piscina Remolque Nado con ropa	Saltos de pie al agua sin permitir el hundimiento de la cabeza Nadar sumergido totalmente Flotación vertical con remera, quitársela y nadar 12 m. Saltar e ir en búsqueda de algún elemento con algo de peso a 1m de profundidad Con remera salir del agua trepándose por el borde Remolque (flota flota debajo de rodillas del transportado) Nadar 12 metros con vestimenta
Grupos	Contenidos	Procedimientos o actividades
	Ídem anterior	

Tiburones y Delfines	Entrada al agua sorteando obstáculos	Saltos de Delfín
	Golpe de riñón	Desde flotación horizontal inversión de la postura hasta sumergirse
	Subacuático	Nadar cercano al fondo de la piscina en la zona profunda
	Saltar y buscar un elemento	Saltar e ir en búsqueda de algún elemento con algo de peso a 1.80 de profundidad
	Treparse y salir de la piscina	Treparse y salir en forma independiente de la piscina por el borde y asistir a un compañero en la maniobra
	Nado de aproximación	Nado de Crol con cabeza afuera
	Remolque	Remolque (flota flota debajo de rodilla del transportado que se encuentra en posición dorsal)
Nado con ropa	Desplazarse y trasladar a un compañero, ambos con vestimenta	

Reglas y señalización visual de higiene y seguridad

- Permitir el ingreso al natatorio sólo si hay un guardavidas en el recinto
- Indicar clara de los niveles de profundidad de la piscina
- Indicar zonas resbaladizas, no permitir correr (recinto de piscina)
- Ducharse antes de ingresar al natatorio
- No empujar a otras personas al agua
- No saltar ni zambullirse en zonas donde no se conoce la profundidad
- Mantener las veredas laterales de la piscinas sin obstáculos para el paso

Resultados

Durante el programa se ofrecieron herramientas para el dominio de habilidades o destrezas que, incorporadas paulatinamente, le permiten al alumno el dominio de su cuerpo en el agua ante una emergencia acuática.

Se brindaron las directrices necesarias para resolver una situación de riesgo en forma independiente y, de ser necesario, asistir a otra persona que requiere ayuda dentro del agua.

Como evaluación del programa se realizó un simulacro de emergencia.

Se diseñó un circuito de supervivencia acuática donde el objetivo era evaluar la habilidad adquirida por el alumno para resolver dificultades en el medio acuático. Se diseñó un circuito de salvamento para testear la capacidad del alumno a la hora de asistir en rescates acuáticos en piscinas. Por último, se llevó a cabo un simulacro de evacuación del centro educativo acuático para observar al alumno al momento de tomar decisiones acertadas y establecer prioridades de acción.

Conclusiones

Los profesores de educación física no sólo formamos cuerpo, sino también seres humanos íntegros; el cuidado de la vida debe ser un eje central y transversal de nuestra tarea. La tarea del profesor de ningún modo reemplaza la tarea del guardavida, ambos profesionales deben trabajar en equipo.

La responsabilidad frente al menos capacitado, al más pequeño o al más necesitado es irrenunciable para cualquier ser humano, lo cual tiene un valor educativo, moral y social que se relaciona con la vida propia y la del otro.

El profesor debe transmitir principios a los alumnos; no sólo verbalmente, sino también dando el ejemplo con su conducta en el cumplimiento de las pautas y normas de seguridad.

La iniciación al salvamento brinda excelentes posibilidades educativas referidas al cuidado de la vida, para crear conciencia de que cada uno puede salvar la vida de otro.

Debe ser nuestro objetivo promover el cooperativismo, el juego educativo y las tareas creativas en forma grupal para sortear dificultades alcanzables,

incentivando el optimismo en la concreción de acciones dentro del ámbito acuático.

Aunque los niños adquieran las habilidades básicas de independencia en la piscina, siempre deben estar bajo la supervisión de un adulto dentro del agua. Además deben existir barreras estructurales que eviten el acceso ilimitado a piscinas domésticas.

Bibliografía

- Manual de Prevención de Accidentes. 2º ed. Revisada. Buenos Aires: Sociedad Argentina de Pediatría; 2005
- Consenso Nacional de Prevención del ahogamiento. “El niño y el agua” 1 º y 2 º Parte. Buenos Aires: Sociedad Argentina de Pediatría; 2009
- Salvamento Acuático. David Peresenda. R y C Editora. Buenos Aires: 2001
- Actividades Acuáticas. Buenos Aires: Profesorado de Educación Física Dickens, Julia Fulugonio; 2008-2009
- www.szpilman.com
- www.e-guardavidas.com.ar