**PROTOCOLO DE ACTUACIÓN**

La ejecución de un rescate tiene que seguir las siguientes fases de un protocolo, que podrá variar dependiendo del entorno en el que desempeñemos nuestra labor, siempre deberemos tener un protocolo establecido. Un ejemplo:

* Localización de la víctima
* Asegurar la zona
* Pedir ayuda (112)
* Carrera y Entrada al agua
* Nado de aproximación
* Parada de Control
* Recogida y Remolque del accidentado, técnicas apropiadas
* Extracción del accidentado

Aplicación de primeros auxilios y atención especializada.

**ENTRADAS AL AGUA**

* **Entradas sin material de salvamento en piscina:**
* Con “paso de gigante”, entrada al agua de pie con piernas y brazos extendidos para evitar hundir la cabeza en la entrada.
* De cabeza, de pie con piernas y brazos pegados al cuerpo, sólo se utilizará cuando las condiciones de visibilidad del agua sean excelentes y como ayuda para buscar rápidamente profundidad en busca de una víctima hundida.
* **Entradas al agua sin material en playa y pantano:**
* Corriendo por la playa en una primera fase
* Corriendo por el agua hasta que esta nos llega cerca de la cadera. Modificando la carrera, sacando las piernas por el agua por los laterales, como en la prueba de vallas y realizando delfines.
* **Entradas al agua con material de salvamento en piscina**
* **Aro Salvavidas:**
* Con “paso de gigante” agarrando el material con una mano en un lado, con las dos manos con los brazos extendidos o lanzándolo al agua cerca nuestra, con mucho cuidado para no golpear a nadie, ni que nos golpeemos nosotros mismos.
* **Tubo de Rescate**:
* Con “paso de gigante” agarrando el material con una mano en un lado, con los dos brazos estendidos, agarrándolo con las dos manos contra nuestro abdomen o dejándolo suelto al lado nuestra justo en el momento de entrar al agua.
* **Entradas al agua con material de salvamento en playa y pantano:**
* **Aro salvavidas:**
* La entrada será corriendo con el material firmemente cogido, para no perder el control del mismo y evitar golpearnos con él.
* **Tubo de rescate:**
* La entrada la realizaremos corriendo con el tubo agarrado en una mano, lo soltaremos solo cuando estemos dentro del agua y con el arnés puesto.
* **Entradas al agua con aletas:**
* En piscina: con las aletas puestas dar un paso de gigante.
* En playa: Realizaremos una entrada igual a las anteriormente descritas, llevando las aletas en una mano, nos las colocaremos en el agua justo antes de empezar a realizar el nado de aproximación.
* **Factores a tener en cuenta para una correcta entrada en el agua:**
* Estado de la víctima, consciencia, nervios, traumático.
* El entorno en el que nos encontramos, piscina, playa, rocas…
* El material que poseemos y debemos transportar.
* **Objetivos a cumplir en la entrada al agua:**
* Hacer una rápida entrada al agua para que el técnico llegue lo antes posible y con las mejores garantías a la víctima.
* Preservar la seguridad de la víctima y del técnico, no agravar el estado de salud de la víctima y velar por la del técnico.

**NADO DE APROXIMACIÓN**

 Es una modificación de la técnica de nado de los estilos de crawl y braza, en la cual nadaremos conservando un contacto visual con la víctima, evitando en la medida que nos sea posible perder de vista a la víctima.

 Al llevar la cabeza fuera, las piernas se hundirán un poco más, se requiere una mayor propulsión con los movimientos de piernas para equilibrar y mantener la posición.

 **RECOGIDA DE UNA VÍCTIMA**

 La forma de recoger a una víctima va a depender en primera instancia de la conciencia de la misma y del material del que dispone el técnico.

1. **SIN MATERIAL VICTIMA CONSCIENTE**
* Víctima tranquila: tras la parada de control y la comunicación de lo que vamos a hacer, pedir su colaboración y agarrarle con una técnica adecuada desde su espalda.
* Víctima nerviosa: por su espalda, agarrar un brazo cuando esté por encima de su cabeza y llevárselo a la espalda, si es necesario agarraremos el otro brazo y lo colocaremos junto al otro.
1. **SIN MATERIAL VICTIMA INCONSCIENTE**
* Decúbito supino: ir a sujetar la cabeza y aplicar una técnica apropiada con control de cabeza y vías respiratorias.
* Decúbito prono por la cabeza: según llegamos a la víctima ponemos una mano en su cuello-nuca montando un eje de rotación para el cuerpo, empujamos con la mano libre el hombro de la víctima para que gire sobre sí misma.
* Decúbito prono por los pies: cogemos un pie de la víctima (envolviendo sus dos pies por debajo), el contrario al brazo que hace el agarre, mano derecha pie izquierdo. A la vez que tiramos del pie le hacemos girar rotando su tobillo y ya le tenemos consu cabeza cerca para aplicarle una técnica correcta de remolque por la cabeza.
* En el fondo: independientemente de cómo se encuentre la víctima le cogeremos por las axilas, nos colocaremos a su lado y apoyando nuestros pies en el fondo nos impulsaremos hacia la superficie, arriba le aplicaremos la técnica adecuada.

**TÉCNICAS DE REMOLQUE DIRECTAS**

El remolque es la forma que utilizamos para trasladarar a una persona que ha sufrido un accidente y tiene dificultades para progresar en el medio acuático. El método a elegir debe ser el que ofrezca mayores garantías al accientado.

* **VICTIMA CONSCIENTE:** con ellas no se pretende tener un control sobre las vías aéreas de la víctima, nos importa más el control sobre el cuerpo y sus posibles reacciones en busca del técnico. Debemos tener visión sobre el accidentado y visión en la dirección a la que nos dirigimos.
* **Nuca,** se sujeta a la víctima con una mano por su nuca. La mano debe estar con la palma hacia arriba y el pulgar hacia fuera. Esta técnica nos proporciona una buena apertura de las vías aéreas, visión del accidentado, una mano libre para chequear, propulsar,…. Es fácil perder el control de la víctima si se pone nerviosa.
* **Axilas**, nos permite una buena visión del accidentado pero no un buen control de la dirección.
* **Brazo rodado a la espalda**, se sujeta con una mano su muñeca en la espalda a la altura de los lumbares. La otra mano puede ayudar a propulsar con remadas o a sujetar la frente de la víctima. Permite un buen control de la víctima y una buena visión al poder girarnos un poco en el remolque. Esta técnica es muy apropiada para víctimas nerviosas, pero hay que tener cuidado de no luxar el hombro.
* **Brazo cruzado al pecho**, sujetamos a la víctima pasando un brazo por debajo de la axila de la víctima y rodea el pecho de la víctima hasta agarrarla por el costado contrario. Con esta técnica tenemos la posibilidad de propulsar con el brazo libre pero al estar la víctima encima del técnico permite muy poca libertad de movimiento, además hay que vigilar q la cabeza no se hunda, si la víctima está nerviosa no se puede utilizar. La visión del accidentado y de la dirección es buena, pero la posición de remolque no es muy buena.
* **Hombro a la axila,** al igual que en la anterior técnica, el brazo del socorrista cruza el cuerpo de la víctima, la axila del socorrista se sitúa encima del hombro de la víctima y agarra el hombro contrario. El otro brazo queda libre para propulsar, pero como en la anterior, el técnico tiene poca libertad de movimientos. La visión del accidentado y de la dirección es buena, pero la posición de remolque no es muy buena.si la víctima está nerviosa no se puede utilizar.
* **Pasador o dos brazos a la espalda**, esta técnica consiste en bloquear los dos brazos de la víctima en su espalda, pasando el brazo del técnico entre los brazos y la espalda de la víctima, agarrando con la mano el segundo brazo para que no se nos escapen. El remolque en esta técnica se hace completamente lateral con o que tendremos buena visión del accidentado y de la dirección, pero no es una técnica económica para remolcar. Se utiliza con víctimas muy nerviosas.
* **VICTIMA INCONSCIENTE**:
* **Nuca-frente:** una mano en la nuca y la otra en la frente, haciendo una hiperextensión cervical. Ofrece una buena visión del accidentado, pero no de la dirección hacia dónde vamos. Es la técnica más apropiada siempre que se pueda utilizar porque es la única que produce una hiperextension cervical que provoca apertura de las vías respiratorias de la víctima.
* **Sienes:** se sujeta la cabeza de la víctima con ambas manos, como si le fuésemos a poner una corona. Los dedos corazón de ambas manos en sus sienes y el resto de dedos apuntan a la cara de la víctima. Como la anterior permite un buen control del accidentado pero no tanto de la dirección hacia donde vamos.
* **Maxilares:** es similar a la anterior, pero las manos se colocan en la base articular de las mandíbulas para traccionar desde ahí.
1. **CON MATERIAL TUBO DE RESCATE VÍCTIMA CONSCIENTE**
* Víctima tranquila: Tras el nado de aproximación haremos la parada de control para ofrecerle el material a la víctima, una vez agarrado el material, si la víctima está tranquila podemos remolcarla sin perderle el contacto visual llevándole de espaldas hacia dónde vamos. La mano que no tracciona en el remolque se coloca en el arnés por si tiene que quitárselo de manera urgente.
* Víctima nerviosa: Al igual que con el aro lo hundimos poniendo todo el peso del técnico sobre él, en la fase de descenso-inmersión echarle el tubo al pecho para trabar sus brazos con el tubo. Pedirle que se agarre a él y remolcarle igual que antes.
1. **CON MATERIAL TUBO DE RESCATE VÍCTIMA INCONSCIENTE**
* Decúbito supino por la cabeza: Con la mano izquierda hundimos un poco el tubo colocando el peso de nuestro cuerpo encima, buscamos la mano izquierda de la víctima con nuestra mano derecha, le agarramos por el antebrazo y traccionamos mientras le colocamos el tubo en las lumbares.
* Decúbito supino por los pies: es igual que la maniobra anterior pero cogiendo del tobillo de la víctima y previamente juntando sus pies.
* Decúbito prono por la cabeza: Con la mano izquierda hundimos un poco el tubo para que se coloque verticalmente, buscamos la mano derecha de la víctima con nuestra mano derecha, le agarramos por el antebrazo y lo elevamos por encima del agua para luego llevarlo por debajo dibujando un semicírculo que provocará el giro del cuerpo hasta quedar boca arriba, traccionamos del brazo y le colocamos el tubo en las lumbares.
* Decúbito prono por los pies: es igual que la maniobra anterior pero cogiendo del tobillo de la víctima y previamente juntando sus pies. No es necesario efectuar la elevación de la pierna fuera del agua, ya que no hay riesgo de luxar la articulación de la cadera al traccionar y girar de la pierna para colocar el aro en las lumbares de la víctima.

Otra forma válida en este caso es colocar el tubo en nuestro abdomen, nos colocamos en la espalda del ahogado, traccionando de sus caderas nos lo pegamos al cuerpo, con una mano agarro su tripa y con la otra pego la punta del tubo al cuerpo de la víctima. Giro rápidamente hacia el lado del brazo que empuja el tubo hacia abajo. Esta técnica también es válida para víctimas en medio fondo.

* En medio fondo: es similar a la técnica de decúbito prono por la cabeza, pero el técnico se apoya en el tubo para no hundirse del todo (caderas) y poder tener su fuerza de flotación para tirar de la víctima hacia la superficie.
* En el fondo: en este caso el técnico realizará un golpe de riñón para bajar al fondo abandonando el material en la superficie. Asiste a la victima por las axilas e impulsándose en el fondo sube a la supeficie, con una presa de brazo cruzado al pecho, busca el tubo y lo coloca en las lumbares de la víctima. Introduciendo la punta libre sin cuerda por el costado del ahogado. Aplicar técnica correcta para remolcarlo.