



Guardavidas ¿Quién se preocupa por su condición física?

Acevedo Kevin

Licenciatura en actividad física y deporte.

Facultad de motricidad humana y deportes.

23 de agosto de 2021

Índice

Introducción	5
Antecedentes	6
Justificación	8
Relevancia.....	8
Viabilidad.....	8
Problema.....	8
Objetivos.....	8
Hipótesis	9
Marco teórico	9
Guardavidas: formación profesional.	9
Salvamento acuático	13
Natatorios.....	17
Primeros auxilios.....	18
Metodología	24
Tipo de investigación.....	24
Población y muestra.....	24
Tipo de encuesta utilizada.....	24
Encuesta	25
Procedimiento	28
Resultados y Análisis	28
Conclusión	44
Bibliografía.....	46

Resumen

Los guardavidas son los encargados de vigilar, prevenir y atender a personas en situación de riesgo dentro o alrededor del agua realizando rescates acuáticos o primeros auxilios de emergencia. Para ello es preciso contar con una preparación previa para poder afrontar El Objetivo general de esta tesis es determinar la oferta para mantener las condiciones de los guardavidas recibidos.

Metodológicamente es un estudio de carácter aplicada mixta, no experimental, exploratorio y descriptivo. La muestra comprende a 30 guardavidas de los Municipios de Lomas de Zamora, Chascomús y General Pueyrredón. A los mismos se les compartió una encuesta por google forms la cual debían completar para indagar sobre donde viven, si trabajaban o no, y si actualmente entrenaban por su cuenta o alguna organización se encargaba de brindarles algún plan de entrenamiento.

Las encuestas dieron como resultado que el mayor porcentaje se preocupa por mantenerse en forma a lo largo de todo el año. Sin importar el ámbito laboral donde se desarrollen, ya sea mar pileta o laguna el guardavida en su mayoría intenta estar constantemente actualizado con sus practicas en primeros auxilios y las técnicas de rescate acuático.

Como conclusión se puede decir que es fundamental la presencia y labor del guardavida en espejos de agua para vigilar, prevenir y realizar rescates y primeros auxilios en caso de ser necesario. Para esto es importante poder mantener la condición física y las capacitaciones actualizadas. A pesar de que solamente un municipio de los investigados propone opciones y se preocupa por el estado físico de sus guardavidas, si existiera una propuesta concreta, acorde a cada situación especializando y manteniendo al guardavida, seria una herramienta muy útil para facilitar la labor, y realizarlo de manera eficaz.

Palabras claves

Guardavidas, condición física, Municipio de Lomas de Zamora, Chascomús y General Pueyrredón.

Abstract

Lifeguards are in charge of monitoring, preventing and attending to people at risk in or around the water, carrying out aquatic rescues or emergency first aid. For this, it is necessary to have a prior preparation to be able to face The general objective of this thesis is to determine the offer to maintain the conditions of the lifeguards received.

Methodologically, it is a mixed applied, non-experimental, exploratory and descriptive study. The sample includes 30 lifeguards from the Municipalities of Lomas de Zamora, Chascomús and General Pueyrredón. They shared a survey by google forms which they had to complete to find out where they live, if they worked or not, and if they currently trained on their own or some organization was in charge of providing them with a training plan.

Surveys showed that the highest percentage is concerned with staying in shape throughout the year. Regardless of the work environment where they develop, be it sea, pool or lagoon, most of the lifeguards try to be constantly updated with their first aid practices and aquatic rescue techniques.

In conclusion, it can be said that the presence and work of the lifeguard in water mirrors is essential to monitor, prevent and carry out rescues and first aid if necessary. For this it is important to be able to maintain physical condition and up-to-date training. Despite the fact that only one municipality of those investigated proposes options and cares about the physical condition of its lifeguards, if there were a specific proposal, according to each situation, specializing and maintaining the lifeguard, it would be a very useful tool to facilitate the work, and do it effectively.

Keywords

Lifeguard, physical condition, Municipality of Lomas de Zamora, Chascomús and General Pueyrredón

Introducción

Los guardavidas son los encargados de vigilar, prevenir y atender a personas en situación de riesgo dentro o alrededor del agua realizando rescates acuáticos o primeros auxilios de emergencia. Para ello es preciso contar con una preparación previa para poder afrontar su labor profesional. Los socorristas acuáticos, guardavidas, salvavidas o bañeros son personas que cuentan con toda la capacitación, actitudes y aptitudes que se requieren para prestar este servicio. Estos reciben una intensa formación donde durante un año deberán adquirir ciertos conocimientos y destrezas, propios de la profesión. Dos aspectos fundamentales en su preparación física, será desarrollar tanto la fuerza como la agilidad. En muchas situaciones el profesional tiene que cargar con el peso de las personas, arrastrar algún tipo de elemento acuático e incluso llevar el peso de sus elementos. Por lo tanto, su preparación requiere de entrenamientos físicos que prioricen la capacidad condicional de la fuerza. Por otra parte, deberá desarrollar su agilidad, ya que si una persona está en dificultades en el agua o sus alrededores, lo ideal es que el socorrista actúe de manera rápida, sin cometer ningún tipo de error. Adicionalmente, la preparación física incluirá velocidad y resistencia (Palacios Aguilar, 2008).

Para preparar a estos profesionales existen varias instituciones encargadas de la formación. La más tradicional es a través de las federaciones correspondientes, tanto a nivel autónomo como estatal, pero también existen otras entidades como la Cruz Roja y las escuelas AMGAA. El profesional capacitado tiene varias opciones a la hora de elegir su ámbito laboral, siendo que estos están formados para vigilar y proteger todo espejo de agua artificial o natural, como pueden ser pileta, lago, laguna, río o mar.

Pero una vez recibido el guardavida profesional, en muchos lugares del país no recibe ningún tipo de apoyo para poder mantener la condición física con la que se egresa de la escuela. Y en los ámbitos laborales como por ejemplo el mar, la condición física de estos es primordial para poder realizar su trabajo de manera eficaz. Teniendo en cuenta que en las playas de Argentina la concurrencia de turistas es muy grande, los rescates acuáticos y los primeros auxilios se llevan a cabo de manera constante. Lo mismo sucede en otros ámbitos como por ejemplo lagunas o ríos, y en piletas donde la concurrencia también es muy grande.

En este estudio investigaremos sobre 3 lugares con contienen espejos de agua muy distintos como son el Municipio de Lomas de Zamora el cual cuneta con varios natatorios,

el Municipio de Chascomús, el cual contiene una laguna natural, y por ultimo el Municipio de General Pueyrredón el cual cuenta con Mar. Buscando encontrar que propuestas hay para que los guardavidas activos en estos municipios puedan mantener su condición física.

Antecedentes

EL TRABAJO DE LOS GUARDAVIDAS, modificaciones y sugerencias para la prevención, el rescate y la reanimación en tiempos de pandemia.

Universidad Atlántida Argentina, 2020.

Autores:

Mg. Lic. Martín Javier Del Gaiso.

Dr. Fabián Dardik.

Lic. Adrián Petrini.

Archivo Digital: descarga y online ISBN 978-987-47201-1-5

La aparición del COVID-19 genero grandes cambios en la vida del guardavida. Una tarea esencial, que traerá muchos riesgos, debido al contacto cercano. Por este motivo, será fundamental que los profesionales de la seguridad acuática se preparen anticipadamente a las temporadas laborales. Teniendo como vital importancia la capacitación de los primeros auxilios en tiempos de COVI-19.

BATERÍA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS SOCORRISTAS DE LA FUNDACIÓN DE SALVAVIDAS Y RESCATE DE MANTA "SALVARES".

Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabi

Facultad de Ciencias de la Educación

Carrera Educación Física deportes y recreación

Republica del Ecuador

Publicada el 3 de enero del 2018

Autor:

Pin Marín, Edison Ricardo.

<https://repositorio.ulead.edu.ec/handle/123456789/387>

La presente investigación tiene como objetivo; " elaborar una batería de ejercicios para el desarrollo de las capacidades físicas de los socorristas de la fundación de salvavidas y

rescate de manta salvares". El propósito de este trabajo es contribuir con esta batería de ejercicios físicos para que los socorristas mejoren sus condiciones físicas y por ende presten un mejor servicio a los usuarios.

La labor de los salvavidas en las playas es de vital importancia para la seguridad de los bañistas, es preciso que los socorristas estén bien preparados para cualquier contingencia. Todo lo que ocurra en el medio tiene que ser solucionado por ellos, de ahí que su preparación desde el punto de vista físico, obligatoriamente debe de ser óptima.

ESTADO NUTRICIONAL, PATRONES ALIMENTARIO, NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y GRADO DE INFOMARCIÓN EN EL CAMPO DE LA NUTRICIÓN DEPORTIVA EN GUARDAVIDAS.

Autor:

Masari, Maria Florencia

Asesoramiento:

Tutor: Lisandra del Valle Viglione

Departamento de Metodología de la investigación

2014

Universidad Fatsa

Facultad de Ciencias Medicas

Licenciatura en Nutrición

<http://redi.ufasta.edu.ar:8080/xmlui/handle/123456789/780>

Los guardavidas están encargados de vigilar, prevenir, atender y brindar respuesta inmediata de rescate acuático y/o primeros auxilios de emergencia a personas en situación de riesgo dentro o alrededor del agua en las áreas acuáticas de recreación y deporte, tarea que requiere de un entrenamiento profesional, sumando al estado nutricional de cada uno. Logrando un equilibrio entre el entrenamiento y la alimentación para poder lograr el desarrollo eficaz de los guardavidas.

Justificación

Elegí el problema debido a la importancia de la capacitación constante de los guardavidas para su óptima labor profesional. En cualquier ámbito que se desempeñe ya sea que necesite de conocimientos prácticos en material de primeros auxilios o intervenir en algún rescate que requiera que disponga de una condición física óptima. La propuesta presentada por uno de los municipios que cuenta con una gran cantidad de playas y una aglomeración de turistas en ellas, da respuestas a que los guardavidas necesitan contar con un plan de entrenamiento y capacitación que les facilite mejorar su condición y estar actualizados.

Relevancia

El aporte que espero realizar es concientizar, facilitar y exigir que los guardavidas de los municipios mencionados se capaciten constantemente, y logren una condición física modelo.

Viabilidad

El proyecto se puede llevar a cabo debido a que solamente en la provincia de Buenos Aires contamos con más de 15 escuelas de guardavidas, y una variedad de espejos de agua alrededor de todo el país. Siendo de gran importancia que se unifiquen los criterios de exigencia para los guardavidas que trabajan activamente en piletas, lagunas, ríos y mares de Argentina.

Problema

¿Qué propuestas existen para que los guardavidas recibidos puedan mantener su condición física y capacitación para un desarrollo profesional eficaz?

Objetivos

Objetivo general:

- Determinar la oferta para mantener las condiciones de los guardavidas recibidos.

Objetivos específicos:

- Determinar que ofrecen los 3 municipios mencionados para mantener la condición física de los Guardavidas.
- Marcar las necesidades para mantener la condición física.
- Establecer la demanda de cada municipio.

Hipótesis

La carrera de un guardavida esta ligada siempre a la práctica de alguna técnica de rescate sea cual sea el ámbito laboral, y a la aplicación de primeros auxilios. Estos son conocimientos que el mismo debería de tener actualizados constantemente, ya que se encuentran siempre en constante cambio. Pero muchas veces el guardavida deja en el olvido estos puntos importantísimos debido a que una vez que se recibe ningún organizamos ni estatal ni privado, le exige absolutamente nada.

La revalida anual es la prueba que todo guardavida debe rendir para poder validar su título. La misma es una prueba física, que realmente no exige lo suficiente, generando como consecuencia que un porcentaje de los guardavidas no se preocupe por encontrarse en un estado optimo a lo largo de su desempeño laboral.

Marco teórico

Guardavidas: formación profesional.

Para poder lograr convertirse en guardavida son necesarios ciertos requisitos que hacen al perfil buscado. Solamente en la provincia de Buenos Aires (incluyendo Capital federal) contamos con más de 20 escuelas de guardavidas, donde se forman a los profesionales. El guardavida argentino puede desarrollar su tarea profesional en distintos espejos de agua con los que contamos a lo largo de todo el país, ya sean mar, rio, laguna o pileta. Para ello se requiere de una preparación profesional a lo largo de 12 meses para alcanzar el objetivo buscado.

La seguridad de la población en sus aguas, siempre fue una prioridad para la Provincia de Buenos Aires. Es indispensable la aplicación y desarrollo del salvamento acuático en la República Argentina. Buenos Aires fue el primer lugar en el ámbito nacional en el que se implementó inicialmente servicios de Primeros Auxilios en las playas del Río de la Plata. Hay que considerar, que durante la temporada de verano se despliegan colonias de

vacaciones, planes de enseñanza de natación, etc. Las cuales necesitan de personal profesional y especializado en técnicas de prevención y salvamento acuático. Estas actividades acuáticas, siempre representan un riesgo, ya sea en los natatorios y espejos de agua, o en las costas y es por eso que se deben establecer las condiciones de seguridad indispensables para poder llevarlas a cabo.

Es necesario formar profesionales especializados en el ámbito de aplicación y desempeño laboral. Por eso, la preparación del responsable de cuidar la seguridad de los natatorios y costas, debe ser tanto en la teoría como en la práctica, permitiéndole tener conocimientos prácticos a la hora de tener que responder frente a una situación de riesgo.

A partir de la experiencia del salvamento en aguas abiertas, siendo estas únicas e irrepetibles, se arma el rol profesional que solo así puede tomar conocimiento de la praxis real.

Esta práctica implica todas las posibilidades que llevan a lograr el proceso de profesionalización. Esto comprenderá, todo lo relacionado al salvamento acuático tanto en natatorios como en costas de mar y ríos, lo específicamente preventivo.

El Guardavidas de la Provincia de Buenos Aires es un profesional formado como socorrista especializado en el rescate acuático. Debe estar preparado para intervenir en la prevención de accidentes fuera y dentro del agua. Tiene la obligación de contar con el conocimiento de las últimas actualizaciones en las técnicas de rescate, salvamento y primeros auxilios. Tiene el compromiso de vigilar, prevenir y rescatar en el caso que sea necesario, a los que participan de actividades acuáticas en ríos, mares, lagunas y natatorios bonaerenses.

Áreas Modulares	Módulos	Horas por módulo	Horas por Área Modular
Ciencias Biológicas	Anatomía	40	102
	Fisiología	40	
	Educación Sanitaria	20	
Técnicas Específicas	Primeros Auxilios	40	220
	Reanimación Cardio Pulmonar.	44	
	Técnicas y Estrategias de Salvamento	90	
	Salvamento Aplicado	42	
Ético Filosófico Social	Ética y Deontología	10	36
	Derecho Civil, Penal y Laboral.	16	
	Psicología Social	16	
Técnicas Instrumentales	Natación	96	156
	Preparación Física	60	
Práctica Profesional	Ejercitación en Aguas Abiertas	60	216
	Práctica profesional en Natatorio	70	
	Práctica profesional en Aguas Abiertas	70	
	Problemáticas Contextuales	16	
	Total módulos	730	730

Carga horaria del curso de formación profesional de guardavidas.

Mantener una condición física óptima, entrenando las capacidades condicionales mediante métodos y técnicas de entrenamiento, es fundamental para el guardavidas ya recibido. Una vez recibido son pocos los guardavidas que mantienen este perfil sostenido en el tiempo.

Para continuar con la investigación debemos definir cual sería el perfil esperable del guardavidas, siendo la base troncal común, a donde todos deberían llegar. El punto de partida de estos, es la “condición física”. Cabe aclarar que, para lograr la condición esperable, el guardavidas debe desarrollar un amplio plan de entrenamiento basado en el trabajo de piletas (nadar) y la práctica de salvamento acuático y primeros auxilios.

Según Valdivieso *“Las condiciones que se establezcan para tener constancia de lo que entrena el nadador es lo que se considera como control del entrenamiento. Saber cuánto se entrena es tan importante como saber qué se entrena, puesto que ambas circunstancias pueden influir notablemente en el rendimiento deportivo.”* (Valdivieso, Gaia, & Feal, 2010)

Una planificación acorde al entrenamiento del guardavidia va a estar atravesado por el ámbito en cual se desarrolle. Teniendo en cuenta la cantidad de metros que tendrá que nadar para llegar a la victima y en este caso la velocidad con la cual lo deberá recorrer. Para referirnos de la velocidad de nado tenemos que hablar del entrenamiento de la potencia y su aplicación en los nadadores. Fernando Navarro hace referencia en uno de sus estudios *que el “entrenamiento combinado de natación, con resistencia de nado específico, particularmente si se ejecuta en el agua, mejora la velocidad de competición del nadador sobre distancias hasta 200. (...) a ultima modalidad de entrenamiento más favorablemente impactó sobre aquellos factores asociados con la mecánica del estilo, tales como la fuerza de brazada y la distancia por brazada...”* (Colomina, Molina , Valdivieso, & Ortiz , 2007)

El tiempo que el guardavidia recibido debe implementar en la práctica de su estilo es fundamental para lograr mejorar los tiempos entre la visualización del problema y el contacto con la victima. Cuanto menor sea el tiempo de nado desde que llega al agua hasta la victima mas probabilidades de éxito tendrá el rescate.

Pero no solamente el tiempo empleado servirá si no que el como entrenarlo será fundamental para mejorar el tiempo de nado.

“El 86% del rendimiento en 25 metros a máxima velocidad utilizando el estilo crol se produce como resultado de la fuerza y la capacidad de desarrollar potencia de los nadadores. Para el nadador de distancias mayores, la componente de fuerza es progresivamente menor. En 100, 200 y 400 metros, la contribución de fuerza muscular desciende a 74, 72 y 58% respectivamente”. (Costill, Maglischo and Richardson 1992).

Teniendo en cuenta los datos que nos brindan los estudios de Cotill, el guardavidia en la mayoría de los casos no llega a superar los 400 metros de nado en un rescate. Por lo tanto, el trabajo de la fuerza en el nado de crol entre los 25 y 200 metros es fundamental para poder acortar el tiempo desde que el guardavidia llega al agua hasta que tiene contacto con la victima.

En diferentes países como Argentina, Uruguay, Estados Unidos, se los denomina guardavidas, en Ecuador, Cuba, Perú, son conocidos como salvavidas, los términos varían por factores socioculturales dependiendo de las leyes legislativas de cada país, en España son llamados socorristas acuáticos, porque tienen un estudio en tecnología en salvamento en rescate acuático profesional. (Martin, 2018)

Normas internacionales

Mínimo recomendado competencias

- Adquirir habilidades de natación
 - Nadar 50 metros muy rápido.
- Nadar 400 metros Lifeguard exam nadar-6:10 min.
 - Correr 200 m- Nadar 100m- Correr 200m.
 - Nadar bajo el agua y recuperar objetos en la parte inferior de la piscina.
 - Demostrar el rescate en el mar: correr, entrar al agua, victima. de enfoque, activa, pasiva o con distraes acuático y traer a la victima a la playa.
 - Levantar y trasportar a la victima 25 metros.
 - Diagnostico de las técnicas de gestión de la victima, posición lateral y victima V, llamar para pedir ayuda.
 - Realizar técnicas de resucitación avanzada incluyendo RCP y usar equipos de oxígeno.

Papel del lifeguard, socorrista, guardavida

- Fuertes habilidades de natación
- Buena vista
- Entender los riegos del agua
- Ayudar a ciudadanos en peligro
- Siempre llevar su boya de rescate
- Colaborar con otros organismos de emergencia y salvamento.

Estos son los requisitos a nivel internacional que se recomiendan para todo guardavida ya recibido y que son necesarias para poder llevar a cabo su labor profesional. (Martin, 2018)

Salvamento acuático

Una de las actualizaciones mas importantes para el guardavida es la práctica del salvamento acuático. Siempre que surja la necesidad de actuar ante un rescate la situación se volverá impredecible y totalmente dependiente de distintos factores que la atraviesan. El momento, el lugar, las condiciones del tiempo, el estado de la víctima, los materiales con los que cuenta, son algunos de los factores que hacen que cada accidente presente una situación diferente.

Los rescates, como siempre, deben ser realizados considerando los siguientes aspectos prioritarios:

- La seguridad del equipo humano de rescate.
- La seguridad de otras personas que se encuentren en la zona.
- Las mejores condiciones posibles para la persona rescatada.
- La utilización del menor tiempo posible en la intervención, sobre todo si se trata de casos de ahogamiento. (Aguilar, Furelos, David , & Garcia, 2020)

En cualquier tipo de rescate el guardavidia tiene una única meta, salvarle la vida a la victima. Esta finalidad hace que cada decisión que se tome para llegar al objetivo sea de vital importancia siendo que cualquier error podría llevar la situación al peor escenario posible: la muerte de la victima y la puesta en peligro de la vida del guardavidia. Hay dos grandes diferencias en el ámbito laboral del guardavidia, los espejos de agua artificiales(natatorios) y los naturales (mar, rio, laguna, etc.) Dependiendo el lugar que hacer puede ser mas o menos complejo.

Cuando nos encontramos en un espejo de agua natural como por ejemplo el mar los procedimientos para poder identificar el problema se basa en:

La identificación del problema, en la cual el guardavidia se da cuenta de que hay una situación de riesgo, es mediante la percepción, que depende de los sentidos. En este caso de la vista y oído. La atención y vigilancia de los guardavidas les permite muchas veces prevenir, o identificar de manera rápida que una persona tiene dificultades en el agua.

Analizar la situación observada y la toma de decisión frente al riesgo inminente, son las siguientes fases dentro del rescate. Uno de los principales puntos a tener en cuenta es no perder de vista nunca a la victima.

La principal y quizás mas importante etapa es la toma de decisión, que se realiza en función de las dos fases anteriores. Teniendo en cuenta que esta toma de decisión tiene que ser rápida y precisa debido al grado de riesgo que implica la situación, puesto que la vida de la victima está en peligro. El determinar qué se va hacer y como, necesitan del conocimiento y dominio de la situación teniendo en cuenta con que tipo de material contamos y la ubicación donde nos encontramos.

La siguiente etapa es la de la ejecución la cual va a permitir realizar el rescate. Esta acción se ve atravesada por la experiencia y conocimiento del guardavidia. La primera acción que se va a realizar es la aproximación al medio acuático que es el trayecto que el socorrista debe recorrer desde la posición donde se encuentra al momento de identificar el peligro,

hasta la zona por donde entra al medio acuático. Durante este recorrido el guardavidia tendrá que tomar los elementos necesarios para realizar el rescate, ya sea un torpedo, rosca o suncho de rescate (elementos mas comunes que se suelen utilizar en las playas argentinas para realizar los rescates), intentando que este no lo desvié ni lo frene, para no perder tiempo.

Una vez que realiza el contacto con el medio acuático se efectúa la entrada al agua la cual debe de realizarse con sumo cuidado para no tener ningún tipo de accidente antes de tener contacto con la victima. En cuanto el guardavidia tiene contacto con el agua comenzará a realizar la carrera con zancada abierta, *“esta es una carrera utilizada para entrar al mar, puesto que permite entrar mucho mas rápidamente. La carrera consiste en sacar los pies del agua corriendo con las piernas separadas, como saltando sobre las olas. Lógicamente, esta carrera solo se puede realizar hasta cierta profundidad. Cuando no es posible sacar los pies del agua, se debe hacer un clavado largo horizontal con el impulsó que se trae”*. (Vargas & Rodo, 1988)

Para ello se requiere conocimiento, dominio del cuerpo y del elemento que este utilizando para poder realizar el rescate. Una vez que se realizo el “clavado largo horizontal” se procede con el nado de aproximación, que consiste en acercarse al individuo accidentado lo más rápido posible. Existen diferentes técnicas adaptadas al salvamento, pero la mas utilizada es el nado crol con cabeza fuera del agua, para no perder el contacto visual con la victima. Este estilo exige más fuerza en las piernas y una brazada más corta, para elevar la cabeza y no perder de vista a la victima. Cuando se requiere recorrer grandes distancias surge otra modificación del modo crol donde, después de fijar a la victima se varía el estilo, levantando la cabeza y mirando al punto de referencia cada tres o cuatro brazadas, orientándose y modificando la trayectoria en función de las corrientes u olas.

Es por ello que se debe entrenar y practicar las dos técnicas. Muchas veces esta fase no se realiza porque suceden accidentes donde el socorrista se encuentra muy cerca del individuo en peligro y no necesita nadar.

La siguiente etapa es la etapa de control, en la cual se establece contacto físico con la victima. Este contacto tiene dos formas de llevar a cabo: el control indirecto, que se realiza con el equipo de intervención como por ejemplo el tubo rosca o suncho de rescate, donde el individuo puede agarrarse y calmarse, ya que este le aporta flotabilidad. Y el control directo, se realiza a través del cuerpo a cuerpo, aplicando distintas técnicas de

traba de una víctima en el agua. “El rescate cuerpo a cuerpo está totalmente desaconsejado y se debería evitar siempre, ya que el riesgo de exposición frontal es muy elevado”.

En este caso supone que la víctima se encuentra por lo general con en un estado de inconciencia. *“Antes de contactar con la persona inconsciente, el guardavidia coloca el material flotante entre los dos, apoya una de sus manos en el centro del material flotante y con la otra agarra la muñeca del rescatado, para tirar de ella con un giro que permite poner el material en la espalda de este. El guardavidia debe enganchar el mosquetón en la anilla correspondiente procurando evitar acercarse a la cara del rescatado y después tira del asa o del propio material flotante con el brazo totalmente extendido para separarse lo más posible. El guardavidia realiza la propulsión para el traslado en posición lateral para mejor control visual. En personas inconscientes, con el tubo de rescate entre los dos, el guardavidia agarra de la muñeca del rescatado y tira a la vez que gira para colocarle encima. El guardavidia pone el mosquetón en la anilla más ajustada, evitando acercarse a la cara del rescatado. Se traslada tirando del tubo de rescate, procurando alejarse lo más posible de la cabeza del rescatado. Al llegar a la orilla, otro guardavidia equipado protección más completa será el encargado de aplicar los primeros auxilios. Estas propuestas técnicas son, de momento, las opciones menos arriesgadas. Los guardavidas deben estar atentos a la aparición de nuevas evidencias. La formación actualizada y continuada es imprescindible”.* (Aguilar, Furelos, David , & Garcia, 2020)

La última frase aquí citada fue extraída del libro con la última actualización que un guardavidia debe tener en práctica para poder realizar un rescate a víctimas post COVID-19.

Cualquier tipo de rescate está atravesado por distintas situaciones y muchas veces pasa que el guardavidia puede perder el control del mismo poniendo en peligro la vida del socorrista. Esta situación se da porque la víctima entra en pánico, e intenta en un acto desesperado tomar o aferrarse al guardavidia para poder mantenerse sobre la superficie. La recuperación del control por parte del profesional es realizando las zafaduras, que son técnicas necesarias ante los agarres de la víctima para soltarse y dominar nuevamente la situación.

El remolque es la siguiente etapa en la que el guardavidia traslada a la víctima hasta la orilla. Se diferencian dos formas, dependiendo si se utiliza o no material. Las técnicas de remolque directas o “cuerpo a cuerpo” es decir que existe contacto entre el socorrista y la

victima sin ningún objeto intermediario y las técnicas de remolque indirectas que utilizan material auxiliar para el mismo.

La extracción de la víctima del agua es una parte fundamental dentro del rescate. Estas situaciones van a variar dependiendo del estado de la víctima, ya que, si está consciente puede ayudar y facilitar la extracción, la zona donde se realice la extracción y el número de rescatistas que ayude a sacar a la víctima fuera del agua.

Y por último el guardavidia deberá realizar el diagnóstico y aplicar los primeros auxilios si esto fuese necesario. En caso de que la situación sea de mayor magnitud, se derivará a los profesionales de la salud.

Natatorios

Cuando el guardavidia se desarrolla en el ámbito de una pileta, los rescates varían en su proceder. Diferenciaremos los rescates teniendo en cuenta el estado de conciencia/inconciencia de la víctima.

En el caso de los rescates de víctimas conscientes podrían llevarse adelante sin la necesidad de ingresar al agua. Cuando la víctima se encuentra alejada del borde de la pileta podemos utilizar todo tipo de elemento de flotabilidad sujetado con soga, que servirá para poder alcanzárselo y que pueda sujetarse. En situaciones cercanas a los bordes de las piscinas, los guardavidas sujetaran el elemento desde la bandolera y se lo acercará al accidentado, para guiarlo hasta una zona fuera de peligro.

Cuando la víctima se encuentra inconsciente, el guardavidia ingresará al agua y deberá realizar las técnicas de rescate acuáticas adaptadas. Por eso, será sumamente necesario entrenar previamente. Muchas veces pasa que el guardavidia del natatorio esta solo a la hora de realizar un rescate, por lo tanto, es aconsejable que el personal civil del natatorio tenga presente los procedimientos para poder ser de ayuda. Estos serán de gran ayuda si la situación se vuelve aun mas complicada. Una vez que el guardavidia alerta la situación deberá ingresar al agua lo mas rápido posible y aproximarse a la víctima

Con respecto a extracciones de víctima inconscientes en natatorios, el guardavidia una vez que trabo a la víctima se acercará al borde de la pileta, le pedirá ayuda a algún colaborador para que le alcance los elementos necesarios. Una vez que el guardavidia utiliza los elementos y la víctima se encuentra trabada y cerca del bordo, el ayudante tomara la mano del accidentado y esperara que el guardavidia pueda salir de la pileta, para poder realizar

la maniobra correspondiente. La toma será a la altura de la muñeca y del codo del rescatado; y la extracción se llevará adelante de manera coordinada.

En todo momento, se deberá respetar el distanciamiento social entre el accidentado y los rescatadores; como así también, el agregado de todos los elementos de protección personal. (Martin Javier, Fabian , & Adrian , 2020)

Primeros auxilios

Para poder realizar primeros auxilios el guardavida debe estar siempre actualizado y tener la suficiente práctica y experiencia para poder llevarlos a cabo de una manera eficaz. Por eso no podemos dejar de saber como realizar los primeros auxilios en época de COVID-19. (ultima actualización)

Algunas consideraciones a tener en cuenta de las nuevas actualizaciones:

Con el objetivo de adaptar los protocolos de intervención al problema de la pandemia, es de vital importancia que se establezcan, como mínimo, algunos procedimientos en la aplicación de los Primeros Auxilios:

Atenciones no complicadas y sin síntomas de COVID-19: La seguridad en la escena y el distanciamiento social serán primordiales para la salud de los guardavidas. También será fundamental tener en cuenta la dirección del viento. Siempre el guardavida se colocará a favor del mismo, para evitar la aerosolización del accidentado. Deberán utilizar siempre los elementos de protección como guantes, mascarilla FFP2, gafas integrales oculares o pantalla facial, y colocarle mascarilla desechable a la victima, siempre que no presente complicaciones respiratorias. Se recomienda que en el protocolo de actuación se pregunte al usuario antes de atenderlo: ¿has estado en los últimos días en contacto con algún contagiado confirmado por COVID-19?, ¿has tenido en los últimos días síntomas de COVID-19?

Atención de la victima en estado critico y sin síntomas de COVID-19: atención de urgencia con el uso de guantes, mascarilla FFP3, gafas integrales oculares o pantalla facial. *“Se tendrán en cuenta las recomendaciones del Consejo Europeo de Resucitación. Servicios de Socorrismo: adaptaciones en prevención, rescate y primeros auxilios frente a COVID-19”* (Aguilar, Furelos, David , & Garcia, 2020)

Se llevará adelante el reconocimiento del paro cardiaco, se activará el sistema de emergencias y se solicitará DEA (desfibrilador externo automático).

Ante un paro cardiaco, los guardavidas utilizaran BVM o resucitador manual con filtro HEPA. En el caso de que no cuente con estos elementos solamente masajes cardiacos.

Solamente con este elemento se podrá sacar el barbijo de la víctima, para continuar con los mismos protocolos de RCP previos al COVID-19. En caso de contar con los elementos será indispensable el trabajo de dos operadores para llevar adelante la RCP. Uno de ellos, estará encargado del sellado de la mascarilla del resucitador manual y el otro realizará las compresiones según los protocolos de RCP.

En caso de carecer de BVM o resucitador manual con filtro HEPA, o en caso de ser solamente un operador, se optará por llevar adelante los protocolos de RCP solamente con masajes. (Aguilar, Furelos, David , & Garcia, 2020)

Cuando el guardavida sospecha o la víctima responde a las preguntas de protocolo de manera afirmativa que pueda tener COVID-19: alerta a la autoridad sanitaria competente y se atenderán sus indicaciones. En caso de estado crítico se intervendrá teniendo en cuenta el punto anterior:

La importancia de la higiene, para estos casos es más que fundamental, el guardavida deberá tener de manera obligatoria todos los elementos pertinentes para poder realizar los primeros auxilios. (elementos ya nombrados en los puntos anteriores)

Teniendo en cuenta que la integridad del guardavida va a correr peligro si la víctima está infectada de COVID-19.

La atención de la víctima debe ser individual, excepto en los casos en los que la persona afectada necesite compañía de apoyo (niños, personas en situación de discapacidad, etc.) y realizadas con el mayor distanciamiento posible.

Cuando el rescatado/víctima se encuentra en estado crítico, en estos casos se trasladará al rescatado por medio de los profesionales del personal sanitario, con la única excepción de que su vida corra riesgo de perderse por el tiempo de traslado.

Cuando la víctima da respuesta afirmativa de COVID-19 se debe tomar registro de temperatura. El registro de la temperatura de la persona a la que se atiende debe tomarse por cámara termográfica o por termómetro a infrarrojos, que permiten hacerlo a distancia. (Aguilar, Furelos, David , & Garcia, 2020).

Ámbitos laborales para el guardavida

El guardavida argentino se puede desarrollar laboralmente en distintos ámbitos. Para poder seguir con el desarrollo de la investigación se eligieron 3 espejos de agua diferentes: Natatorios, Laguna y mar. Cada uno referenciado en distintos municipios de la provincia de Buenos Aires.

- Natatorios- Municipio de Lomas de Zamora, cuenta con aproximadamente 616,279 habitantes, dividido en 10 localidades Lomas de Zamora, Banfield, Temperley, Llavallol, Turdera, Villa Centenario, Villa Fiorito, Ingeniero Budge, Villa Albertina y San José en los cuales podemos encontrar más de 15 natatorios habilitados para la asistencia de personas a realizar todo tipo de actividades acuáticas. En este municipio se encuentran 3 escuelas de guardavidas, AMGAA Banfield, Cruz Roja Lomas de Zamora, y la escuela de guardavida de la Municipalidad de Lomas de Zamora.
- Laguna- Chascomús, ubicada en el interior de la provincia de Buenos Aires, esta localidad se resalta por contar con una importante cantidad de lagunas, muchas de las cuales forman parte del sistema de las Encadenadas que desembocan en el Río Salado. La mayor de ellas es la Laguna de Chascomús. Cuenta con aproximadamente 42.277 habitantes, 12 clubes y numerosos campings con piletas, donde se desarrollan actividades acuáticas. Además, la Laguna de Chascomús permite a los turistas bañarse en sus playas, sumado a que permite la practica de deportes náuticos y permitir la entrada de embarcaciones a vela y motorizadas. Cuenta con una escuela de guardavidas AMGAA Chascomús.
- Mar-Partido de general Pueyrredón, ubicado en el interior de la provincia de Buenos Aires, esta localidad se resalta por contar con una amplia cantidad de playas con acceso permitido para los turistas. Cuenta con aproximadamente 650.000 habitantes, y más de 4 escuelas de guardavida divididas en 23 localidades (algunas son paradas a la orilla de la ruta) las cuales son: Mar del Plata, Las Quintas: Ruta 2 km 387, Los Zorzales: Ruta 2 pasando El Sosiego, El Sosiego: Ruta 2 pasando El Tejado km 393, Estación Camet: Ruta 2 km 394, Santa Ángela: Ruta 2 km 394, Barrio 2 de Abril: Ruta 2 pasando Las Margaritas km 396, La Adela: Ruta 2, pasando Las Margaritas km 396, Las Margaritas: Ruta 2 km 398, San Martín de Porres, El Dorado: Ruta 226 km 35,5, Colinas Verdes: Ruta 226 km 24, La Gloria de la Peregrina: Ruta 226 km 20, Sierra de los Padres: Ruta 226 km 16 Guía comercial y turística, El Coyunco: Ruta 226 km 16, entrada a Sierra de los Padres (girar al norte), Laguna de los Padres: Ruta 226 km 14, Santa Paula: Ruta 226 km 10, Batán: RP 88 km 15, Estación Chapadmalal: entrada Ruta 88 km 12, Barrio Félix U. Camet sobre Ruta 11 entre Parque Camet y el GADA 601, Los Acantilados: Ruta 11, Chapadmalal: Ruta 11, San Eduardo del Mar: Ruta 11 km 550 y El Marquesado : Ruta 11.

Teniendo en cuenta los municipios y su “geografía”, el de Lomas de Zamora es el que cuenta con mayor cantidad de natatorios, y escuelas de guardavidas, pero solamente un ámbito laboral, la pileta. Las escuelas reciben alrededor de entre 20 y 30 guardavidas por año, muchos de estos deben buscar trabajo fuera de este municipio. Una vez que el guardavida recibe su libreta (documento que lo habilita para poder desarrollarse profesionalmente) ninguna escuela, ni municipio, ni sindicato ni club les da acceso a un plan de entrenamiento para que el pueda mantener su condición física óptima.

En el municipio de Chascomus en cambio, aparece un ámbito laboral distinto, la laguna. Si bien hay varios natatorios donde el guardavida puede desempeñarse, en las playas más céntricas, está desplegado un operativo para que estos vigilen. Debido a la concurrencia de los turistas en temporada alta (noviembre a marzo) aproximadamente cada 100 metros se encuentra un puesto doble vigilado desde las 9:00 am hasta las 20:00 pm por los guardavidas. En este municipio solamente cuenta por el momento por una sola escuela de guardavidas la cual una vez que se reciben tampoco brinda ningún tipo de plan de entrenamiento.

Y por último el municipio de General Pueyrredón cuenta con más de 10 natatorios, y casi 47 kilómetros de playa, las cuales son visitadas cada temporada por aproximadamente 8.000.000 de turistas. Sus 4 escuelas de guardavidas necesitan ocupar más de 800 puestos de trabajo. En las playas más céntricas los puestos se encuentran colocados a 50 metros y se forman grupos de 3 guardavidas debido a la cantidad de personas que concurren a esas playas. A medida que se alejan del centro los puestos se colocan a 100 metros y grupos de 2 guardavidas, en todos los casos en una franja horaria de 9:00 am a 20:00 pm. Cabe aclarar que los guardavidas cumplen un solo turno de 6 horas laborales con un franco a la semana.

Este es el único municipio que ofrece a sus guardavidas afiliados al sindicato y en servicio un plan de entrenamiento y capacitaciones gratuitas. El plan de entrenamiento cuenta con un desarrollo en la pileta y resistencia en suelo, las cuales se dividían en dos turnos, 3 veces por semana, 3 horarios distintos (debido a que contaban con una gran cantidad de afiliados, tuvieron que agregar horarios) en el natatorio municipal y 3 veces por semana en un lugar a convenir para realizar el trabajo de resistencia. Teniendo en cuenta la situación de pandemia en el transcurso del 2020/2021 el sindicato se vio forzado a reducir los horarios de este plan de entrenamiento. Caso contrario fueron las capacitaciones en primeros auxilios y RCP

en tiempo de COVID-19 que el sindicato brindó a todos sus guardavidas para que estuvieran al tanto de cómo actuar en la siguiente temporada.

A continuación, adjunto el plan de entrenamiento del sindicato de General Pueyrredón.

Horarios	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
8:00 a 9:00	PILETA, trabajos de nado y salvamento aplicado.	CORRER, trabajos de pista, y aproximación al agua.	PILETA, trabajos de nado y salvamento aplicado.	CORRER, trabajos de pista, y aproximación al agua.	PILETA, trabajos de nado y salvamento aplicado.	CORRER, trabajos de pista, y aproximación al agua.
9:00 a 10:00	PILETA, trabajos de nado y salvamento aplicado.		PILETA, trabajos de nado y salvamento aplicado.		PILETA, trabajos de nado y salvamento aplicado.	
10:00 a 11:00	PILETA, trabajos de nado y salvamento aplicado.		PILETA, trabajos de nado y salvamento aplicado.		PILETA, trabajos de nado y salvamento aplicado.	

18:00 a 19:00	PILETA , trabajos de nado y salvame nto aplicado .		PILETA, trabajos de nado y salvament o aplicado.		PILETA , trabajos de nado y salvame nto aplicado .	
19:00 a 20:00	PILETA , trabajos de nado y salvame nto aplicado .		PILETA, trabajos de nado y salvament o aplicado.		PILETA , trabajos de nado y salvame nto aplicado .	
20:00 a 21:00	PILETA , trabajos de nado y salvame nto aplicado .	CORRER, trabajos de pista, y aproximac ión al agua.	PILETA, trabajos de nado y salvament o aplicado.	CORRER, trabajos de pista, y aproximac ión al agua.	PILETA , trabajos de nado y salvame nto aplicado .	

Metodología

Tipo de investigación

En el siguiente estudio se busca dar sentido práctico a las actividades que se desarrollaron para buscar una respuesta al problema y objetivos planteados. Esta investigación es de carácter aplicada mixta, no experimental, exploratorio debido a que el producto sujeto a investigación ha sido poco estudiado y descriptivo, ya que se ocupa de evaluar diversos aspectos o componentes del fenómeno a investigar de manera independiente, pudiéndose integrar las mediciones de cada una de las variables.

En este trabajo se investiga sobre las ofertas que existen para que el guardavida una vez recibido logre mantener de forma ideal, su condición física y renovar los contenidos necesarios para poder llevar a cabo su labor profesional durante la temporada de verano.

Población y muestra

La población que se eligió para este trabajo comprende a todos aquellos guardavidas recibidos que residan dentro de los Municipios de Lomas de Zamora, Chascomus y General Pueyrredón. Siendo indistinta su edad, sexo y si trabajan o no actualmente.

La muestra es no probabilística y la investigación se desarrollo en los meses de septiembre del 2020 a julio del 2021.

Los criterios de inclusión del presente estudio serán guardavidas profesionales que habiten dentro de los municipios ya mencionados y quieran responder la encuesta. Todos ellos deberán poder acceder a través de los dispositivos como el celular, tablet o notebook a la plataforma de google forms. Se excluirá a todo aspirante a guardavidas que al momento de la evaluación no se allá recibido.

Tipo de encuesta utilizada

Para poder obtener los resultados, se utilizo la plataforma de google forms la cual te permite enviar una encuesta, hacer preguntas para recopilar todo tipo de información de forma sencilla y eficiente.

Esta aplicación me permite realizar un cuestionario de 20 preguntas entre cerradas predeterminadas y abiertas, que una vez que el guardavida respondió se guardan de manera automática. Brindándome además los porcentajes de las respuestas para su posterior análisis.

Encuesta

A continuación, se adjunta la encuesta:

Apellido y nombre:

1. ¿De qué municipio sos?
 - Lomas de Zamora
 - Chascomús
 - General Pueyrredón

2. ¿En qué años realizaste el Curso de guardavida?

3. ¿Trabajas como guardavida?
 - Si
 - No

En caso de que trabaje:

¿En que ámbito?

- Pileta
 - Rio o Laguna
 - Mar
4. ¿En la escuela donde te recibiste siguen entrenando a los guardavidas ya recibidos?
 - Si
 - No

 5. ¿En tu lugar de trabajo te exigen alguna prueba para poder tomar tu puesto?
 - Si
 - No

En caso de que te exijan:

¿Que tipo de prueba rendís?

6. ¿En tu lugar de trabajo te ofrecen algún plan de entrenamiento?

- Si
- No

En caso de que así sea:

¿Como es el plan de entrenamiento?

7. ¿Seguís entrenando por tu cuenta?

- Si
- No

En caso de que la respuesta sea NO, continuar con la pregunta nº11.

8. ¿Cuántas veces por semana entrenas?

- 1
- 2
- 3
- Más de 3

9. ¿Cuántas veces nadas por semana?

- 1
- 2
- 3
- Más de 3

10. ¿Cuántas veces salís a correr por semana?

- 1
- 2
- 3
- Más de 3

11. ¿Cuándo fue la última vez que realizaste una capacitación de primeros auxilios y RCP?

12. ¿En donde la realizaste?

13. ¿Contas con los elementos necesarios para poder llevar a cabo los primeros auxilios?

- Si
- No

14. ¿Cuándo fue la última vez que tuviste práctica en salvamento acuático?

15. ¿En tu ámbito laboral realizas rescates acuáticos a menudo?

- Espontáneamente
- A menudo
- Muy seguido

16. ¿En tu lugar de trabajo asisten muchas personas?

- Si
- No

17. ¿Cada vez que comienza una temporada te sentís preparado físicamente para afrontarla?

- Si
- No
- Debería prepararme mejor

18. ¿Qué opinión tenes sobre la última revalida?

- Acorde al nivel de los guardavidas
- Exige muy poco

19. ¿Consideras que la revalida es acorde a lo que exige el curso de guardavidas?

- Si
- No

20. ¿Consideras que el curso de guardavidas tiene un nivel que el recibido debería de mantener a lo largo de su vida profesional?

- Si
- No
- Depende del lugar donde el guardavida se desempeñe.

Procedimiento

Se difundirá mediante correo de mail o WhatsApp. Permitiéndole a cualquier guardavida que cuente con algún dispositivo compatible que tenga internet pueda responder. El tiempo que se demora en realizarla, no supera los 5 minutos. Se tomó 30 días para encuestar a la mayor cantidad de guardavidas de los distintos municipios, teniendo un mínimo de 30 encuestados.

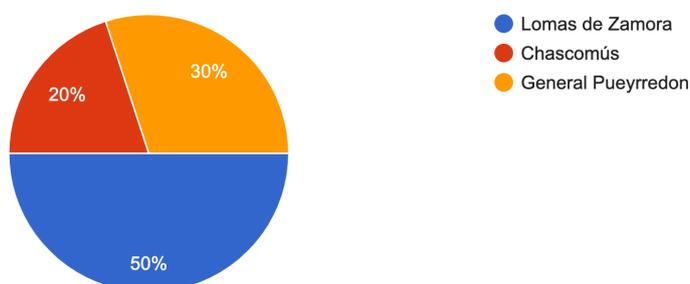
Resultados y Análisis

La encuesta se cerró el día 30 de Julio del 2021, con un total de 30 respuestas

Gráfico N °1

1. ¿De qué municipio sos?

30 respuestas

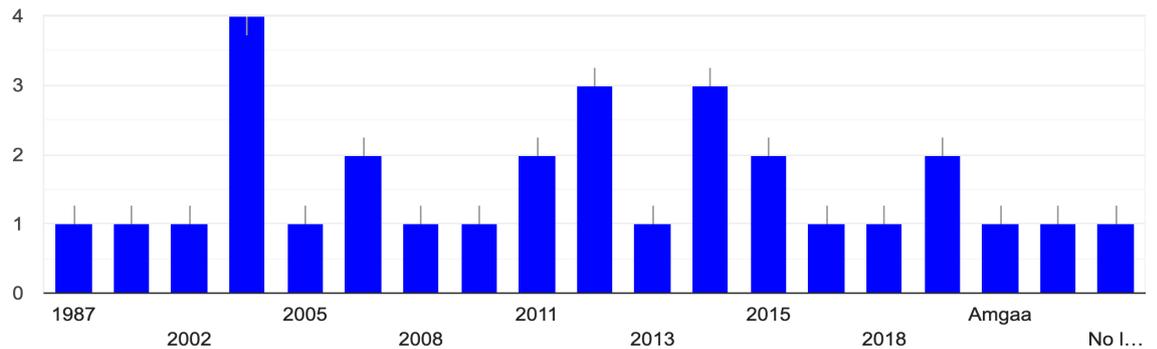


De un total de 30 encuestas, resultó que 15 (50%) pertenecen al partido de Lomas de Zamora, 9 (30%) al partido de General Pueyrredón y 6 (20%) al partido de Chascomús.

Gráfico N °2

2. ¿En qué años realizaste el Curso de guardavida?

30 respuestas



La segunda respuesta nos da un parámetro de la franja de años en la que los guardavidas se recibieron, que va desde 1987 a 2019. Siendo el año 2004 en el que se recibieron más guardavidas. Teniendo el 13,3 % (4 guardavidas).

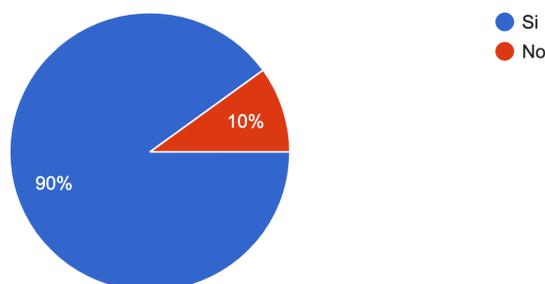
A continuación, se detallará los años en los que se recibieron los guardavidas encuestados:

- 2004 13,3% - 4 guardavidas.
- 2012 y 2014 10% - 3 guardavidas c/u.
- 2007, 2011, 2015 y 2019 6,7% - 2 guardavidas c/u.
- 1987, 1993, 2002, 2005, 2008, 2010, 2013, 2017 y 2018 3,3% - 1 guardavida c/u.
- Respuestas inconclusas 9,9% - 3 respuestas.

Gráfico N °3

3. ¿Trabajas como guardavida?

30 respuestas

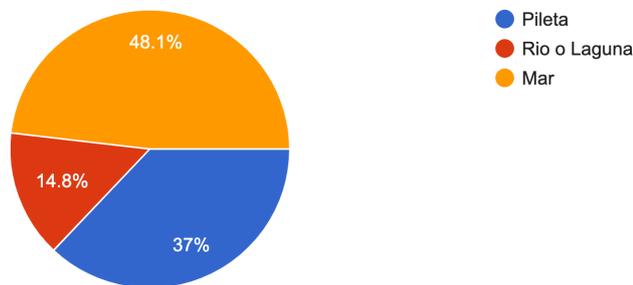


En la pregunta numero 3 marca una gran diferencia entre aquellos guardavidas que se desempeñan laboralmente en la actualidad y los que no. Siendo que de los 30 encuestados

el 90% trabajan representando 27 guardavidas y solo el 10% no trabajan, representando solamente 3.

Gráfico N °4

En caso de que trabaje: ¿En qué ámbito?
27 respuestas



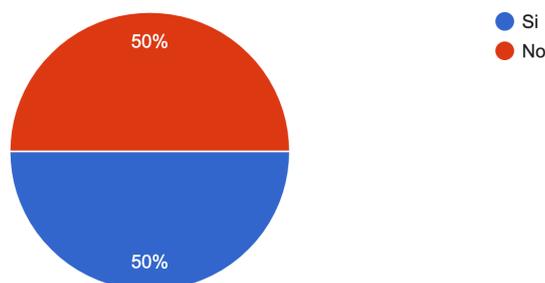
Esta pregunta solamente va referida a aquellos guardavidas que se desempeñan actualmente. Como pudimos ver solamente 27 de los 30 encuestados se encuentran dentro de este grupo. Los resultados dieron que:

- El 48,1% que representan a 13 guardavidas trabajan en mar.
- El 37% a 10 guardavidas trabajan en piletas.
- El 14,8% a 4 guardavidas trabajan en laguna.

En este caso tenemos el porcentaje mayor que se desempeña en mar, el cual es un trabajo mas activo que el resto teniendo en cuenta la concurrencia de turistas a las playas del partido de General Pueyrredón.

Gráfico N °5

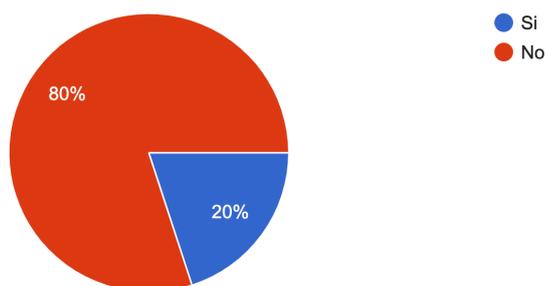
4. ¿En la escuela donde te recibiste siguen entrenando a los guardavida ya recibidos?
30 respuestas



En esta pregunta nos da un dato muy relevante ya que contamos con un 50% (representa 15 respuestas), de escuelas de guardavidas que brindan algún tipo de servicio para que los guardavidas ya recibidos puedan seguir entrenando. El otro 50% (representa 15 respuestas), una vez que el guardavida se recibió no recibe ningún tipo de servicio para poder mantener su condición física.

Gráfico N °6

5. ¿En tu lugar de trabajo te exigen alguna prueba para poder tomar tu puesto?
30 respuestas



En relación a esta pregunta hay una diferencia muy importante entre aquellos lugares que exigen algún tipo de prueba para tomar el puesto de trabajo de los que no. Siendo el 80% (representa 24 respuestas) que NO, y 20% (6 respuestas) que SI. Una diferencia importante a la hora de tener en cuenta que requisitos necesita un guardavida para poder afrontar la temporada mas allá del ámbito laboral.

Tabla N °1

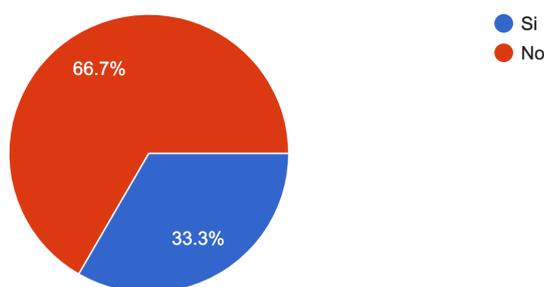
En caso de que te exijan: ¿Que tipo de prueba rendís?
15 respuestas
Ninguna
Nada
Revalida
Nada
Revalidad
La revalida anual
revalida anual de guardavidas
Revalida reglamentaria
NADA

Esta pregunta abierta y opcional solamente se recopilaron 15 respuestas de las cuales 5 respondieron que la prueba que se exigía es la revalida anual, lo que da solamente el 16,6%. Pero hay que tener en cuenta que la “revalida anual” es una prueba que se le exige a todo guardavida recibido para poder trabajar cada temporada. La pregunta hace referencia a la existencia de alguna otra prueba.

El otro 83,4% dio como respuesta que no existe ninguna prueba. El 33,3% respondió “nada” o “ninguna”, y el 50% restante no respondió.

Gráfico N °7

6. ¿En tu lugar de trabajo te ofrecen algún plan de entrenamiento?
30 respuestas



Esta es otra de las preguntas que aporta gran importancia para la investigación, ya que solamente el 33,3% de las respuestas dio como resultado positivo que las escuelas siguen entrenando a guardavidas recibidos. En cambio, el 66,7% fueron negativas, a lo cual hace alusión a que muy pocas escuelas proponen planes de entrenamiento para mantener la condición física de los guardavidas una vez que se reciben. Solamente se preocupan por el proceso de un año para formarlos.

Tabla N°2

En caso de que así sea: ¿Cómo es el plan de entrenamiento?

12 respuestas

Nadamos y corremos

Nadar y correr

En la pileta municipal tenemos entrenamiento 3 veces por semana opcional, y aparte 3 veces para correr, también de manera opcional.

nada

entrenamos 2 o 3 veces en la pileta y salimos a correr 2 o 3 veces por semana.

Capacitaciones

Nos brinda pileta libre para poder nadar, y un profesor arma rutinas para correr.

Nadamos y corremos.

Correr y nadar.

No tenemos

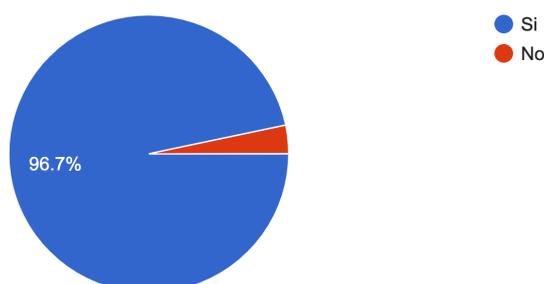
3 veces por semana natación y 2 o 3 corremos.

La información que nos ofrece esta pregunta abierta, en este caso opcional con respecto a la pregunta N°6, la cual nos brinda que las 10 personas que respondieron de manera afirmativa que en su lugar de trabajo les proporcionan un plan de entrenamiento, redactaron de manera breve que es lo que hacen. El porcentaje sigue siendo el 33,3% que les ofrecen algún plan, en este caso las respuestas tratan de lo mismo, “nadar y correr” indistintamente de la cantidad de veces por semanas. En total se recopilaron 12 respuestas las cuales solamente 10 (33,3%) redactaron de manera positiva lo que les ofrece el lugar de trabajo, y 2 personas respondieron “nada” estando dentro del otro 66,7% que respondió de manera negativa.

Gráfico N °9

7. ¿Seguís entrenando por tu cuenta?

30 respuestas

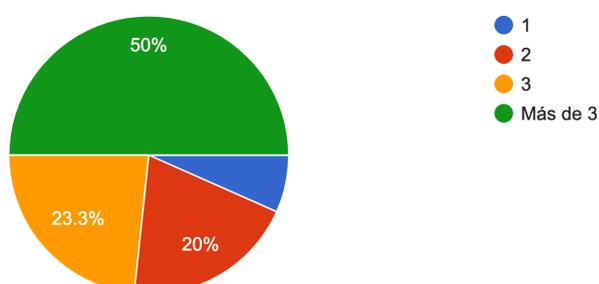


Con respecto al entrenamiento del guardavida esta interrogante arrojó muy buenos resultados respecto a que pueden o no contar con algún plan de entrenamiento propuesto por su trabajos, escuelas o Municipios. El 96,7 de los encuestados (29 de 30) resultó que siguen entrenando por su cuenta, mientras que solamente el 3,3% (1 de 30), no entrena. Estos resultados marcan una gran demanda por parte de los guardavidas siendo trabajadores activos o no para mantener su condición física a lo largo de todo el año y no solamente en la temporada.

Gráfico N °10

8. ¿Cuántas veces por semana entrenas?

30 respuestas



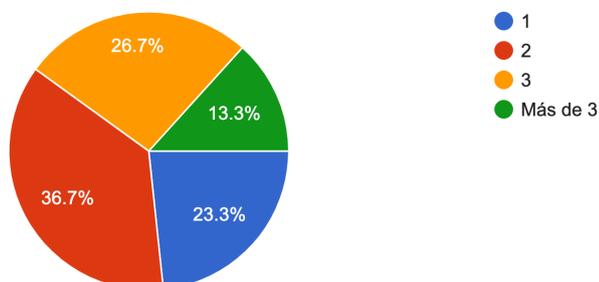
Los siguientes datos recopilados nos brindan información valiosa para saber la importancia que los guardavidas le dan a su condición física. El 50% de los encuestados representan a 15 personas, respondieron que se entrenan más de 3 veces, el 23,3% conformadas por 7 personas, respondieron que entrenan 3 veces, el 20% integradas por 6 personas, respondió que entrenan 2 veces, y el 6,7%, que son 2 personas, respondieron

que entrenan 1 sola vez. Lo que nos da un indicio de que los guardavidas se preocupan e invierten tiempo en su entrenamiento.

Gráfico N °11

9. ¿Cuántas veces nadas por semana?

30 respuestas



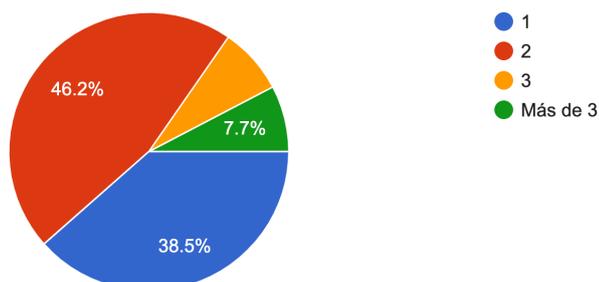
Uno de los pilares indispensables en el entrenamiento de los guardavidas, es la práctica de la natación. Las respuestas dieron resultados muy positivos teniendo en cuenta que el 13,3% entrena mas de 3 veces por semana natación, el 36,7% dedica 2 días, el 26,7% entrena 3 veces y el 23,3% 1 sola vez. Lo que nos indica que el porcentaje mayoritario le da mucha prioridad a este entrenamiento. A continuación, detallo los porcentajes:

- 1 vez por semana 23,3% - 7 personas.
- 2 veces por semana 36,7% - 11 personas.
- 3 veces por semana 26,7% - 8 personas.
- Mas de 3 veces por semana 13,3% - 4 personas.

Gráfico N °12

10. ¿Cuántas veces salís a correr por semana?

26 respuestas



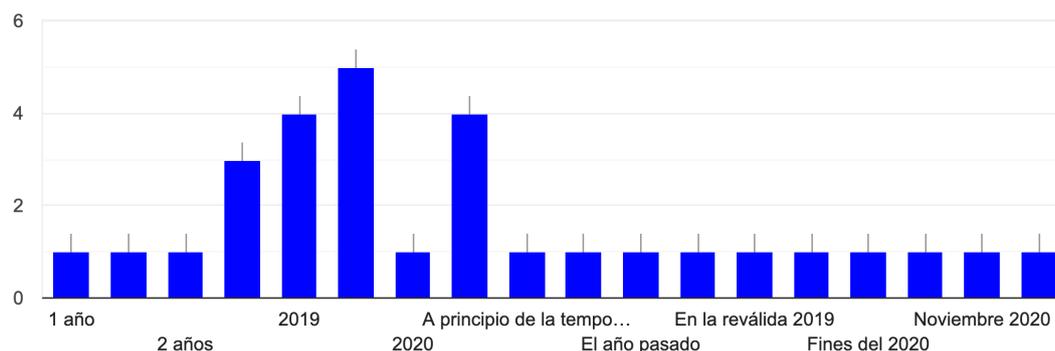
Otro de los pilares fundamentales en la preparación física de los guardavidas es la velocidad y resistencia para poder llevar a cabo los rescates acuáticos. Esta pregunta hace referencia al tiempo que estos le dedican para poder entrenarlas, y los resultados fueron buenos, pero hay que aclarar que no todos los encuestados respondieron esta pregunta. De los 30 encuestados 26 respondieron de manera afirmativa, y solamente 4 no marcaron ninguna opción, lo que se entiende, que no le dan importancia a este tipo de entrenamiento. Siendo el 46,2% de los encuestados, lo que representa que 12 de 26 respondieron que corren 2 veces por semana, siendo el grupo mas grande. El 38,5%, 1 vez por semana, y 7,7% tanto para los que corren 3 o mas de 3 veces por semana.

Detalle los resultados:

- 1 vez por semana 38,5% - 10 personas.
- 2 veces por semana 46,2% - 12 personas.
- 3 veces por semana 7,7% - 2 personas.
- Mas de 3 veces por semana 7,7% - 2 personas.

Gráfico N °13

11. ¿Cuándo fue la ultima vez que realizaste una capacitación de primeros auxilios y RCP?
30 respuestas



El ultimo pilar en la capacitación y actualización de los guardavidas son los primeros auxilios y RCP. Teniendo en cuenta que para aquellos guardavidas que se encuentran activos, es sumamente importante siempre estar actualizados y más con el contexto atravesado desde diciembre del 2019 con el COVID-19, las capacitaciones de primeros auxilios sufrieron varias modificaciones. Los datos que nos brindó este interrogante dieron que el 56,4% de los encuestados realizaron las actualizaciones durante el 2020 o antes de comenzar la temporada 2020/21. Teniendo en cuenta que en la pregunta N° 2 el

90% de los encuestados respondió que trabajaban el porcentaje de guardavidas que se capacito para poder estar actualizado y realizar su trabajo de manera eficaz es bajo.

Tabla N°3

12. ¿En dónde la realizaste?

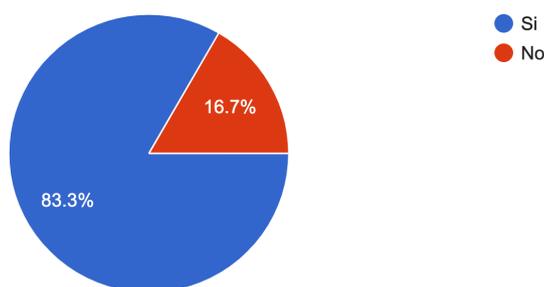
30 respuestas

Amga
Lomas high school
Partido de lomas
Mar del plata
Parque de lomas
En la escuela de guardavidas
Via virtual por el club donde trabajo de profe
En la revalida 2019
Salvaguarda
Online
En pileta marbella
club lomas social
A.R.A lomas de Zamora
En el club donde rendíamos la revalida 2011
Polideportivo Martin Fierro
Florencio Varela curso de guardavidas
Revalida
Sindicato de Guardavidas Mar del plata
Sindicato de guardavidas de General Pueyrredon
Sindicato de Guardavidas Mdq
En el sindicato
En el sindicato de Mardel
En el Club Atletico Chascomus
Asociasion Mutuin de guardavidas
CAC(Club Atletico Chascomus)
CAC
Sindicado de Mar del plata
Mar del plata
Sindicato de guardavidas de mdq
Sindicato de gurdavidas de MAR del plata

Se recopiló información para saber donde los guardavidas reciben las capacitaciones de primeros auxilios, y los resultados fueron que 10 de 30 las realizaron en el sindicato de Mar del Plata, patrón que solamente se repitió en estas respuestas. Dando como resultado que el 33,3% lo realizan en el mismo lugar. Otro patrón que se repite, pero en este caso en menor medida es el del CAC (Club Atlético Chascomús), de las de 30 respuestas 3 encuestados respondieron haber recibidos las capacitaciones en este lugar, dando el 10%. El otro 66,7% de las respuestas indican patrones distintos.

Gráfico N °14

13. ¿ Contás con los elementos necesarios para poder llevar a cabo los primeros auxilios?
30 respuestas



Para poder llevar a cabo la práctica de los primeros auxilios en cualquier ámbito laboral de los guardavidas es necesario disponer de los materiales pertinentes. En este caso el resultado fue muy bueno siendo que el 83,3% de los encuestados respondieron que cuentan con los elementos necesarios para poner en práctica los primeros auxilios en cualquier situación. Contando o no con la ayuda del lugar donde trabaje. Solamente el 16,7% de los encuestados respondieron que no poseen ningún tipo de elemento. Lo cual es un dato importante debido a que en cualquier ámbito y en cualquier momento se le podría presentar una situación en donde tenga que intervenir y asistir a una víctima, y si no cuenta con los elementos pertinentes es una falla en su accionar. Siempre y cuando se encuentre dentro de su ámbito laboral.

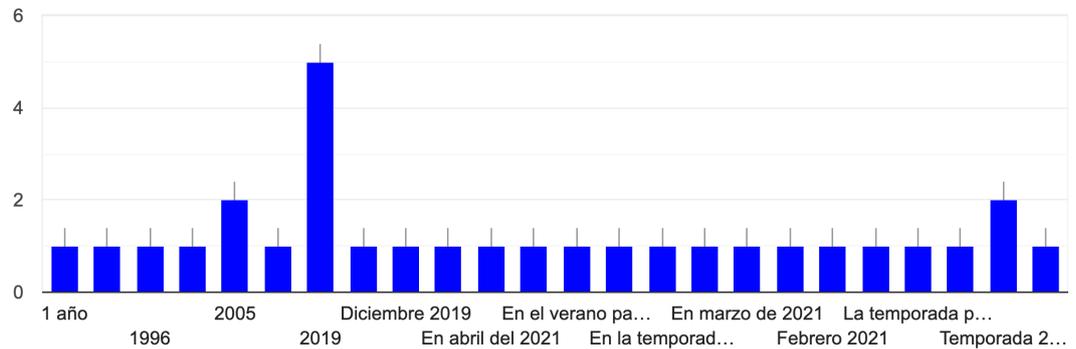
Detalle los datos recopilados:

- 83,3% - 25 personas.
- 16,7% - 5 personas.

Gráfico N°15

14. ¿Cuándo fue la última vez que tuviste práctica en salvamento acuático?

30 respuestas

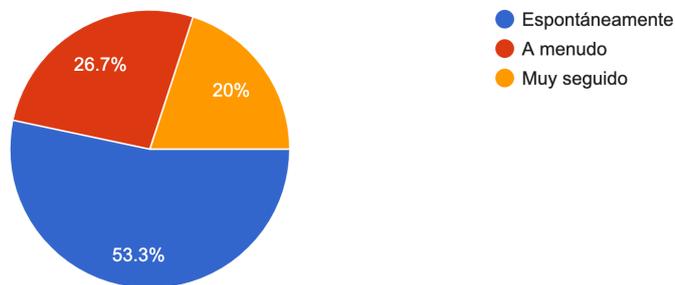


La pregunta N° 14 es otra de las que nos brinda información muy valiosa, teniendo en cuenta que los guardavidas que actualmente trabajan, tuvieron que realizar por lo menos un rescate mientras ejercían su labor profesional, siendo que el 52,9% de los encuestados respondió haber tenido que realizar un rescate acuático en la temporada 2020/21. Representando más de la mitad de los encuestados, lo que hace referencia a la importancia de la capacitación y la práctica de estos en salvamento acuático.

Gráfico N°16

15. ¿En tu ámbito laboral realizas rescates acuáticos a menudo?

30 respuestas



Esta pregunta se relaciona casi directamente con la pregunta N° 2.1 ya que 13 guardavidas respondieron que trabajan en mar, lo que supone que el porcentaje que representan las respuestas “a menudo y muy seguido” son de ellos. A continuación comparare los resultados entre esta pregunta y la N° 2.1:

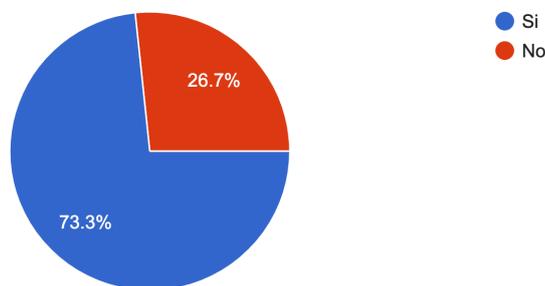
- Guardavidas que trabajan en mar – 13 de 30, el 48,1%.

- Guardavidas que en su ámbito laboral realizan rescates “muy seguido” - 6 de 30, el 20%.
- Guardavidas que en su ámbito laboral realizan rescates “a menudo” – 8 de 30, el 26,7%.

Lo que da un total de 46,7% de guardavidas que en su ámbito laboral realizan rescates muy seguido o a menudo, y justamente el 48,1% de los guardavidas se desarrollan en mar. Esto afirma aun mas que los guardavidas deben estar completamente capacitados físicamente para poder afrontar el desafío de cuidar y vigilar los espejos de agua.

Gráfico N °17

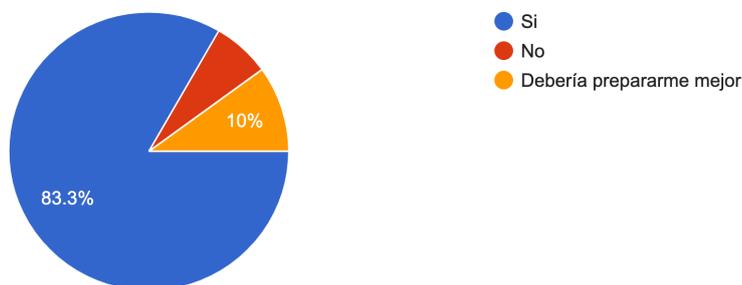
16. ¿En tu lugar de trabajo asisten muchas personas?
30 respuestas



En este caso la pregunta es sencilla, en los ámbitos laborales donde trabajan los guardavidas el porcentaje mas amplio es que SI asisten muchas personas. Lo que se suma al análisis de las ultimas 2 preguntas en las cuales los resultados dieron que los guardavidas necesitan el entrenamiento en salvamento acuático debido a la cantidad de rescates que realizan por temporada y a la cantidad de gente que asiste a sus lugares de trabajo. Los resultados dieron que el 73,3% de los encuestados respondió que SI asistían muchas personas a ámbito de trabajo, y el 26,7% que no.

Gráfico N °18

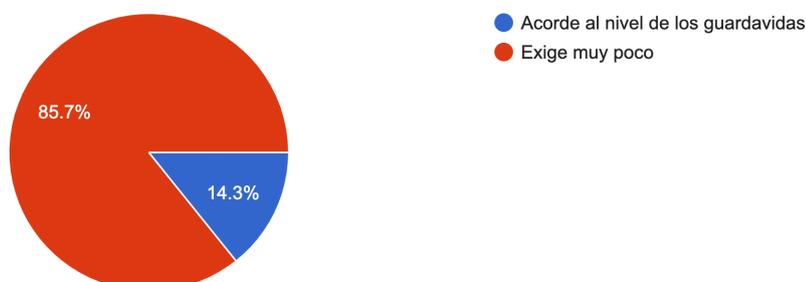
17. ¿Cada vez que comienza una temporada te sentís preparado físicamente para afrontarla?
30 respuestas



Esta misma es de carácter personal y valorativa, pero los resultados dieron que el 83,3% de los encuestados se siente en forma física para afrontar la temporada. Un porcentaje alto considerando que en las preguntas N° 7, 8, 9 y 10 dieron buenos resultados entendiendo que todas iban dirigidas a cuanto tiempo le dedica cada guardavida a su entrenamiento. De los cuales 25 de 30 forman parte del 83,3% que respondió de manera afirmativa. Los otros resultaron fueron el 10% representan a 3 guardavidas con la opción de “debería prepararme mejor” y el 6,7% a los 2 que respondieron que “no”.

Gráfico N °19

18. ¿Qué opinión tenés sobre la ultima reválida?
28 respuestas



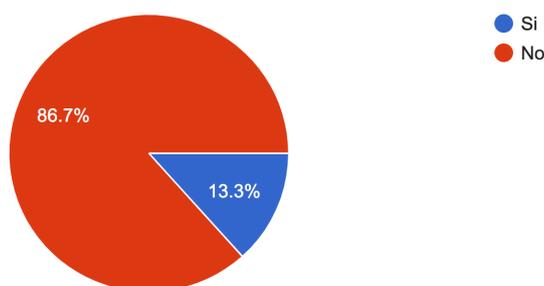
Una de las preguntas mas importantes a la hora de recopilar información en donde todos los encuestados opinan sobre la revalida anual, la cual es un examen obligatorio que los guardavidas deben rendir previo al comienzo de cada temporada, para poder ejercer la profesión. Los resultados fueron muy avasallantes ya que el 85,7% de los encuestados

considera que la revalida exige muy poco. Dato importantísimo a considerar cuando se habla de la importancia del entrenamiento diario que debe llevar a cabo el guardavidia. En este punto se genera un “grieta” ya que debido a la poca exigencia de la misma hay un porcentaje de estos que se preocupa poco por entrenar.

Gráfico N °20

19. ¿Consideras que la revalida es acorde a lo que exige el curso de guardavidia?

30 respuestas



La misma aporta información relevante, ya que el 86,7% de los encuestados (solamente respondieron 28 de 30), consideran que la revalida no es acorde al nivel del curso de guardavidas (formación que durante todo un año prepara a los mismos), lo que se entiende es que el nivel con el cual se forma a los guardavidas esta muy por encima de la exigencia del examen que te permitirá ejercer de manera profesional.

Como bien nombramos anteriormente esta pregunta solamente la contestaron 28 de los 30 encuestados, y los resultados fueron:

- El 86,7% respondieron que la revalida no es acorde al nivel del curso de guardavidas, estos representan a 24 encuestados.
- Mientras que el 13,3% restante si es acorde, pero estos representan solamente a 4 encuestados.

Gráfico N °21

20. ¿Consideras que el curso de guardavida tiene un nivel que el recibido debería de mantener a lo largo de su vida profesional?

30 respuestas



Y por último esta pregunta da contundentes resultados, teniendo 3 opciones para responder hay una de ellas que no fue elegida por ninguno de los encuestados. El 60% considera que el guardavida debe mantener su condición física durante toda su carrera profesional, mientras que el otro 40% considera que mantenerla va a estar sujeto al lugar donde se desempeñe laboralmente. Por ejemplo, se entiende que aquel guardavida que trabaje en mar va a necesitar una preparación mas exhaustiva de salvamento acuático que uno que trabaje en pileta. Ninguno de los encuestados eligió la opción que “el guardavida no debe mantener su condición a lo largo de su carrera”, por lo que deducimos que el criterio que tenemos de los guardavidas es que en la mayoría de los casos siempre va a tener que estar en contaste aprendizaje y práctica para poder ejercer su labor profesional de la manera mas eficaz.

Conclusión

Es fundamental la presencia y labor del guardavida en espejos de agua para brindar un entorno seguro, sin poner en riesgo la vida de los usuarios. Para esto es importante poder mantener la condición física y las capacitaciones actualizadas.

De los 30 guardavidas evaluados, el 90% ejercen actualmente, mientras que el otro 10% no. El 48,1% corresponde al grupo comprendido por 13 guardavidas que se desarrollan en mar, 37% en pileta y 14,8% en laguna. En este caso el grupo mas grande trabaja en un ámbito laboral que requiere una mayor preparación. Para diferenciar estos 3 espejos de agua se eligieron a los municipios de General Pueyrredón, Chascomús y Lomas de Zamora, los cuales en el 50% de estos, hay instituciones que proponen planes de entrenamiento para mantener la condición de los guardavidas.

En cualquiera que sea el ámbito laboral, no existe ninguna prueba que el guardavida deba rendir para tomar su puesto de trabajo que no sea la revalida anual. Ningún organismo estatal o privado se encarga de evaluar la condición en la que se encuentra el guardavida a la hora de tomar su puesto. Puede o no estar en condiciones optimas que indiferentemente si en su puesto debe realizar rescates acuáticos o no, va a tomarlo de todas formas.

Se observa que en los lugares de trabajo donde el guardavida necesita una mayor preparación debido a su accionar, se les ofrece un plan de entrenamiento para poder mantenerse en forma a lo largo de todo el año. Si bien un gran porcentaje demostró interés en “nadar y correr”, otro de los pilares indispensables para los guardavidas son los primeros auxilios, el 56,4% demostró haber realizado las actualizaciones pertinentes sobre el COVID-19 durante la temporada 2020/21. Y el 83,3% de estos cuentan con los elementos necesarios para poder realizar los primeros auxilios, lo que nos deja con el 26,9% que no se capacito, lo que no les permitiría poder llevarlos a cabo.

Hay que considerar el porcentaje de asistencia de usuarios a los lugares de trabajo ya mencionados, que a pesar de la diferencia de espejos de agua los guardavidas encuestados manifestaron que en el 73,3% de los casos asisten mucha gente a sus espacios laborales. El 46,7% respondió realizar rescates de manera muy seguida y a menudo, lo que nos indica que el guardavida debe tener experiencia en la práctica de rescates acuáticos y de primeros auxilios.

Exceptuando las diferencias que existen entre los distintos espejos de agua mencionados, el único municipio que propone un plan de entrenamiento para mantener a sus guardavidas es el partido de General Pueyrredón, el cual tiene una concurrencia a sus playas por temporada aproximadamente de 8.000.000 de turistas. Un número muy elevado, que obliga a los guardavidas a tener que encontrarse en un estado físico y mental óptimo para poder afrontar la responsabilidad de cuidar y vigilar las playas. Obviamente que hay un porcentaje de estos que cada vez que arranca la temporada no se encuentran en forma y de todas maneras toman su puesto de trabajo.

A pesar de que solamente un municipio de los investigados propone opciones y se preocupa por el estado físico de sus guardavidas, los porcentajes fueron altos cuando hablamos del tiempo que estos invierten por su cuenta para prepararse físicamente. Si existiera una propuesta concreta, acorde a cada situación especializando y manteniendo al guardavida, sería una herramienta muy útil para facilitar la labor, y realizarlo de manera eficaz.

Bibliografía

- Valdivieso, F. N., Gaia, A. O., & Feal, A. R. (2010). *Planificación del entrenamiento y su control*. España: Cultiva Libros.
- Colomina, R. A., Molina, J. S., Valdivieso, F. N., & Ortiz, E. M. (2007). *Swimming science I*. Granada: Eug.
- D. C., E. M., & A. R. (1992). *Handbook of Sports Medicine and Science - Swimming*. Blackwell Scientific Publications.
- Vargas, L. A., & Rodo, T. C. (1988). *SALVAMENTO ACUÁTICO Prevención y Rescate*. Costa Rica: Editorial Costa Rica .
- Aguilar, J. P., Furelos, R. B., D. S., & Garcia, S. A. (2020). *Servicios de socorrismo: Adaptaciones en prevención, rescate y primeros auxilios frente a covid-19*. Lau Creaciones.
- Martin, E. P. (2018). *Bateria de ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas de los socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta "Salvares"*. Manta : UNIVERSIDAD LAICA ELOY Y ALFARO DE MANABI FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPORTES Y RECREACIÓN .
- M. D., F. D., & A. P. (2020). *EL TRABAJO DE LOS GUARDAVIDAS, modificaciones y sugerencias para la prevención, el rescate y la reanimación en tiempos de pandemia*. MAR DEL PLATA : UNIVERSIDAD ATLANTIDA ARGENTINA.
- Valeiras, J. A. (2008). *“Salvamento Acuático y Deporte: Un estudio de los recursos humanos en las playas de Galicia, intervenciones en los rescates y su relación con el ámbito deportivo”*. España: FEGUI.
- Del Gaiso Martin Javier, D. F. (2020). *EL TRABAJO DE LOS GUARDAVIDAS, modificaciones y sugerencias para la prevención, el rescate y la reanimación en tiempos de pandemia*. Mar del Plata: Universidad Atlantida Argentina.
- Pin Martin, E. R. (2018). *BATERÍA DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS SOCORRISTAS DE LA FUNDACIÓN DE SALVAVIDAS Y RESCATE DE MANTA "SALVARES"*. Ecuador: Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabi.