



(index.html)

Póntelo

[Inicio \(home-Sp.html\)](#) › [Póntelo \(label-old-new.html\)](#)

[FACTORES DE RIESGO](#) ›

[HABILIDAD AL NADAR](#) ›

[SHOCK DE FRÍO](#) ›

[OLAS](#) ›

[RESCATE](#) ›

FACTORES DE RIESGO



Hay, por supuesto, algunos riesgos asociados con ir en barcos. La mayoría de los riesgos son manejables con la preparación y la concientización, junto con algo de conocimiento y el entrenamiento de lo que se debe hacer en caso de emergencia.

El canotaje es una actividad divertida y en ocasiones aventurera. La mayoría de las personas participan en la navegación como un pasatiempo recreativo, pero para otros es parte de su vida diaria, un medio de transporte a su casa de campo, hogar o trabajo. Para algunos, el agua es su lugar de trabajo.

[‹ cerrar](#)

Caídas y Volcado

El mayor riesgo se produce en pequeñas embarcaciones, en donde una caída por la borda o el vuelco de la embarcación debido a las olas, el viento o la sobrecarga puede tener graves consecuencias. Este tipo de incidente a menudo ocurre de repente.

Si tú no usas un chaleco salvavidas de algún tipo es posible que fácilmente inhales el agua en los primeros momentos y rápidamente estés en peligro.

Esto es especialmente cierto en agua fría donde incluso un buen nadador puede verse afectado. El estrés, la desorientación y el desafío de tratar de ayudar a los demás es muy alarmante y puede ser potencialmente mortal.

Es posible dejarse llevar por el pensamiento de que vamos a tener un poco de advertencia o tiempo para ponerse un chaleco salvavidas. Por desgracia, al igual que los cinturones de seguridad en los automóviles, no funciona de esa manera. Es muy difícil ponerse uno en el agua).

< cerrar

Subirse

Lamentablemente, cada año algunas personas han muerto debido a que no tuvieron su chaleco salvavidas perfectamente sujeto y se les salió cuando entraron en el agua.

Un chaleco salvavidas mal calculado en tamaño puede "montarse arriba" sobre la cara y dificultar la visión y las vías respiratorias. Para aquellos que se encuentran en las grandes olas, el chaleco salvavidas se le puede desprender al ser empujado alrededor, resultando entonces en que el material flotante no cumpla con el trabajo de levantar la cabeza del usuario por encima del agua.

Algunos diseños de los dispositivos incluyen un accesorio para la pierna o la correa de la entrepierna (un sistema que previene que se suba y ayuda a mantener el dispositivo hacia abajo alrededor del cuerpo.

< cerrar

SÓLO DATOS...

Casi el 90% de las muertes de navegación fueron personas no llevaban correctamente puesto un chaleco salvavidas.

60% de los incidentes fueron caídas al agua o el vuelco de pequeñas embarcaciones.

< cerrar

HABILIDAD AL NADAR



Para que una persona sea competente en el agua o sea "capaz de" nadar hay una serie de habilidades esenciales.

En la forma más básica, una persona aprende a:

- controlar su posición en el agua,
- limpiar sus vías respiratorias para tomar un respiro,
- flotar cómodamente para descansar y
- utilizar las manos, los brazos y las piernas para impulsarse en una dirección elegida.

Sin éstas habilidades básicas de natación una persona debe elegir (y siempre usar) un chaleco salvavidas con un alto nivel de flotabilidad y capacidad de giro. Un dispositivo de menor rendimiento, si bien es útil como facilitador de la flotabilidad todavía necesita la acción consciente del usuario para mantener la cara girada hacia arriba.

Más allá de estos fundamentos muchas más son las habilidades, la práctica y la experiencia que aumentan el control, la calma y la comodidad de una persona en el agua. La mayoría de las experiencias de la gente al nadar resulta ser en el ambiente controlado de una piscina o en la playa que han entrado voluntariamente con un traje de baño puesto. Aguas abiertas, donde el fondo es irregular con vegetación, piedras y desniveles o aguas profundas donde el viento y las olas son un factor, es una experiencia completamente diferente. Un buen nadador (sobre todo después de haber caído en el agua con la ropa puesta) se cansa muy rápidamente y agradece la ayuda de un chaleco salvavidas.

< cerrar

SHOCK DE FRÍO



El Reflejo de Cierre Glótico o Laringoespasma (UN minuto)

Caer en agua fría cuando no esperas hacerlo puede ser una experiencia impactante.

Lo primero que sucede es que tomes una gran bocanada de aire seguido de un minuto más o menos de una respiración incontrolada.

Los músculos pueden contraerse involuntariamente (espasmo), los sentidos abrumarse, y así entonces, el pánico podrá establecerse. Si tu cara no está bien por encima del agua (con la ayuda de tu chaleco salvavidas) las consecuencias pueden ser muy graves.

No olvidarse de que, incluso en un día cálido y soleado, la temperatura del agua puede ser muy diferente. El efecto del agua fría en la piel caliente todavía puede producir un efecto jadeo.

< cerrar

Fracaso al nadar (DIEZ minutos)

Si sobrevives en agua muy fría los primeros momentos del shock de frío, puedes tener más o menos 10 minutos de significativa función en las manos y los músculos para agarrarte a tu barco o ayudar a otros en el agua.

Muy rápidamente una persona puede experimentar una pérdida de la coordinación y en la fuerza de los músculos para nadar. Dependiendo de la temperatura del agua, condiciones de la temperatura y el tipo de cuerpo, incluso los mejores nadadores pueden experimentar el fracaso al nadar.

Con olas, el viento y las corrientes es probable que nadar hasta la orilla sin chaleco salvavidas sea fatal.

< cerrar

La hipotermia (UNA hora)

La inmersión en agua a largo plazo conduce a la pérdida de calor de la cabeza y el cuerpo. Cuando la temperatura del núcleo de los órganos internos empieza a caer la situación es muy grave. En aguas congeladas se produce la inconsciencia en una hora.

Aguas más templadas te permiten más tiempo. Es importante removerse del agua trepando sobre algo si es posible. Aunque el aire puede sentirse frío, la inmersión te enfría más rápidamente.

Flotar en calma con la cabeza fuera del agua y las extremidades replegadas hacia el cuerpo es la mejor manera de conservar el calor corporal.

Acurrúcate juntos con los demás y permanece con tu barco o súbete a los restos flotantes para lograr flotabilidad y visibilidad.

Trata a cualquier persona con sospecha de hipotermia con mucha suavidad. No empujes ni frotes su piel, pero recalienta el núcleo del cuerpo. Mantenlos horizontalmente. Busca atención médica.

< cerrar

OLAS



Hay muchas diferentes condiciones de las olas que uno puede experimentar al navegar o nadar. El viento, el clima, las mareas y las corrientes pueden producir diferentes tamaños y tipos de ondas en el mismo día y en el mismo lugar. Cambios bruscos de tiempo, la inexperiencia y la mala suerte pueden resultar en el vuelco de una embarcación pequeña o una caída por la borda. Una vez en el agua, una persona sigue siendo zarandeado por las olas y con peligro de lesiones, fatiga e inmersiones de la boca.

Estabilidad

La elección de un chaleco salvavidas con un mayor nivel de rendimiento suele proporcionar una mejor protección ante las olas debido al aumento de la flotabilidad y el francobordo. Los dispositivos con capacidad de giro también proporcionarán una mayor estabilidad, siendo entonces más fácil de mantener una posición boca arriba.

Subirse

Los dispositivos de mayor rendimiento están a veces equipados con sistemas de protección ride-up (RUPS) para evitar que se suban, pudiendo incluir una correa para la pierna o la entropierna, además de las hebillas, cremalleras y correas ajustables que mantienen el material de flotación al cuerpo y, por tanto, la mayor elevación y francobordo que el dispositivo puede proporcionar.

Inmersiones de boca

Dispositivos de alta mar también pueden venir con cubre caras que protegen la cara y las vías respiratorias para reducir las inmersiones de la boca por salpicados y las olas.

TIPOS DE OLAS ...

gorras blancas

picado

rodillos

olas verticales (agua blanca)

olas rompientes

tsunami

estela

◀ cerrar

RESCATE



El factor más importante para asegurar tu rescate es usar tu chaleco salvavidas. No tener uno cuando entras en el agua reduce seriamente tus posibilidades.

El nivel de rendimiento del chaleco salvavidas que elijas afectará cuánto tiempo puedes sobrevivir a la espera de que llegue la ayuda como también tu visibilidad a un rescatista.

Vuelta a Bordo

En pequeñas embarcaciones, el uso constante de los Facilitadores de la Flotabilidad del extremo inferior de la escala de rendimiento proporciona una protección inmediata al tiempo que permite la movilidad para volver a subir a bordo de tu barco (SUP, kayak, canoa, bote, etc.) rescatándote a ti mismo de manera efectiva.

Algunas embarcaciones de recreo con escaleras o plataformas de natación en la popa están diseñadas para facilitar el re-embarque. Los barcos grandes tienen que implementar y ensayar procedimientos de hombre al agua, pudiendo incluir dispositivos de elevación o uso de balsas y botes de rescate.

◀ cerrar

Giro / Estabilidad

En alta mar y en condiciones de olas un chaleco salvavidas con un alto nivel de rendimiento te servirá mejor. Un dispositivo destinado para estas condiciones tendrá la distribución de flotabilidad para ayudarte a mantener tu vía aérea por encima del agua.

Visibilidad

Dispositivos en alta mar suelen estar equipados con luces, silbatos y cinta reflectante para mejorar las posibilidades de ser visto por los botes de rescate o aeronaves. A medida que el uso de dispositivos de localización personal (pld - epirbs, plb, etc.) aumenta, los fabricantes están proporcionando los bolsillos y ajustando a medida el añadido de estos dispositivos. Colores de alta visibilidad son recomendados o se requieren para dispositivos de alta mar.

UN POCO DE HISTORIA...

* Históricamente, los chalecos salvavidas fueron diseñados con la mayor parte de la flotación en la parte superior del pecho y alrededor de la cabeza de tal manera que una persona inconsciente o no nadadores girarían cara arriba automáticamente. Estos

dispositivos eran naturalmente muy voluminosos y de tamaños universales como equipos de emergencia, siendo almacenados a bordo del barco.

* Para la navegación de recreo en embarcaciones más pequeñas, donde se reconoció que era necesaria una mayor movilidad, se desarrolló el dispositivo personal de flotación (DPF). A pesar de que no tenía giro aun proporcionaba una flotabilidad que flotaba a la mayoría de las personas con un francobordo de las vías respiratorias en o sobre el agua.

* Eventualmente, los inflables proporcionaron una mayor movilidad para el uso constante, pero una vez inflados ofrecieron la flotabilidad y en algunos diseños, la capacidad de giro de los chalecos salvavidas.

* Los nuevos diseños se adaptan a la actividad del usuario y el medio ambiente en el que se va a utilizar en base al rendimiento del dispositivo.

◀ cerrar

arriba ›

[Inicio \(home-Sp.html\)](#) [Mapa del Sitio \(Print-PDF-En/Site-Map-A-v1-Sp.pdf\)](#)
[Imprimir en PDF \(Print-PDF-Sp/wear-it-Sp.pdf\)](#)

© 2016 - Todos los Derechos Reservados

[English \(../En/wear-it.html\)](#) [Français \(../Fr/wear-it-Fr.html\)](#)