



Filosofía y objetivos (social-deportivo)

Los Encuentros representan un espacio de aprendizaje a través de la experiencia, el intercambio y el disfrute, sin objetivos competitivos.

Es importante que aquel que incursiona por primera vez en el agua fría se lleve un buen recuerdo de su “bautismo”, de haber estado contenido y cuidado, de saber si tiene ganas de repetir y cómo seguir. Todos empezamos así y queda en nosotros contagiar lo que nos genera el nado en aguas frías.

Somos conscientes también del hecho de que se acercará gente que ha participado de Encuentros o carreras y debemos brindar alguna opción atractiva. Estos pueden ser desafíos más largos, en agua más fría, varios nados cortos, etc.

Desde lo social, es clave lograr un ambiente ameno, de cordialidad y abierto al intercambio de experiencias como se viene logrando hasta el momento y tan característico de los NAF. Esto más allá de surgir “naturalmente” entre los participantes, debe ser ayudado por los organizadores.

Desde lo deportivo, tenemos que considerar que a muchos les interesa participar en competencias a futuro, variar sus entrenamientos o encarar desafíos personales mayores. Sumar personas a los Encuentros genera un potencial semillero de deportistas de agua fría, hecho muy necesario actualmente en que recién se están dando los primeros pasos y que eventualmente haría más interesantes las carreras. Tenemos que evitar que la gente sea siempre la misma, sumar variedad, hacer que crezca y al mismo tiempo se mantengan los valores que suelen reunir a los NAF.

Destinatarios

Los Encuentros tienen que diagramarse para que puedan tener la mayor llegada posible. Esto es, deben incluir la posibilidad de introducción guiada al nado en aguas frías para aquellos que nunca lo experimentaron (bautismos), así como propuestas para aquellos que ya han participado de iniciativas similares: nados colectivos, cruces, travesías, etc.

Por otro lado, deben ser amigables y abiertos al público en general que quiera acercarse a la actividad como una curiosidad, despejar dudas sobre la práctica, etc.

Quedará a criterio de cada organización, el hacer alguna selección de nadadores que intervengan en actividades con mayor complejidad o mayor tiempo de permanencia en el agua.

Medidas mínimas de seguridad

Siendo que el nado en aguas frías es una actividad que conlleva ciertos riesgos, es que corresponde hacer hincapié en las medidas que no solo le dan seguridad al nadador, sino que nos prepara a nosotros – Organizadores de Encuentros - para hacer frente a situaciones que puedan presentarse.

Por parte del nadador, insistiremos en las primeras experiencias con el uso de doble gorro, antiparras y tapones para los oídos.

Es indispensable contar, durante los horarios de entradas al agua programadas, con el dispositivo de asistencia descrito en el ANEXO (ver abajo).

Se deberá, a su vez, contratar un seguro personal para cada nadador para los momentos de ingreso programado al agua.

Al tratarse de eventos en el agua, será Prefectura o algún otro organismo similar quién detalle los requerimientos para poder autorizar la realización. A esto podrá sumarse todo aquello que el organizador crea necesario para aumentar la seguridad del evento, de acuerdo a las pautas detalladas en el anexo.

En todos los casos, todo el personal de seguridad involucrado y los responsables de la organización serán informados de aquellos factores a los que prestar atención en los nadadores para detectar casos de hipotermia temprana (disminución en frecuencia y cambio en el gesto de la brazada, desorientación, dificultad en el habla, etc). Misma situación sería ideal en los bautismos, a lo que pueden sumarse elementos de seguridad en quienes “lideren” la actividad: torpedos, boyas inflables, traje de neoprene, aletas, etc.

Recuperación

Cada organización deberá prever la existencia de un lugar cerrado, reparado de los factores climáticos y, en lo posible, calefaccionado para realizar la recuperación luego de los nados. Podrá ser una construcción, carpa preparada para tal fin, etc.

Se deberá asegurar la provisión de bebidas calientes, espacio para cambiarse y elementos para algún caso de hipotermia más severo (ej. manta térmica, frazadas, bolsas de nylon, etc).

Distancias de nado (tiempo de permanencia en el agua) en “bautismos”

En el caso de los bautismos, la prioridad se encuentra en que la persona pueda entrar lo más tranquila y segura al agua y comprender los procesos y el tiempo que llevan, incluida la salida del agua y la recuperación. Si se sintieran seguros, se realizará un nado breve medido en tiempo de permanencia en el agua: máximo 20-25 minutos (desde el ingreso al agua) para temperaturas entre 11°C y 15°C; máximo 15-20 minutos (desde el ingreso al agua) para temperaturas entre 7°C y 10°C; y máximo de 10-15 minutos para temperaturas inferiores.

Actividades “fuera del agua”

Dado que en todos los Encuentros se incorpora nueva gente, las charlas de “introducción” a la movida son fundamentales más allá de que ya haya nadadores de aguas frías. Otras charlas

podrían incluir por ejemplo, medidas de seguridad, soporte vital básico, algo relativo al ambiente en el que se desarrolla el encuentro y experiencias personales (vivencias, aventuras NAF) que se quieran compartir.

Premiaciones/reconocimientos

Premiaciones y reconocimientos quedarán a criterio de cada organizador del evento. Sí sería conveniente que los participantes estén al tanto, para no generar malentendidos. Aranceles y destino de lo recaudado quedará en manos de cada organizador, pero es importante que se priorice generar algo de calidad y accesible para el mayor número de nadadores posible. Se contempla una iniciativa para destinar una pequeña parte de lo recaudado a ayuda a alguna causa local, como para que “se note el paso de los NAF”.

Compromiso con el ambiente

Es compromiso de los organizadores lograr el menor impacto posible en el ambiente y generar conciencia en los participantes. Los lugares deben quedar iguales o mejor que cuando llegaron los NAF. Ejemplos: cada uno se hace responsable de la basura que genera, se puede intervenir con charlas, con jornadas breves de limpieza del lugar, conocer flora y fauna con la cual compartimos el espacio, etc.

Objetivo científico

Dado el poco conocimiento disponible y la posibilidad de tomar datos en los Encuentros, es fundamental sentar precedentes en esto. En 2018 se hizo sólo en algunos eventos NAF. Contar con esta información y poder analizarla (hay gente en el grupo con experiencia y ganas) nos acercaría más a conocer(nos) en el agua fría, intentar dar más seguridad a los nadadores y, fundamentalmente, aprender. Los datos podrían tomarse en todos los Encuentros de forma bastante ágil.

ANEXO: DISPOSITIVO DE ASISTENCIA Y SEGURIDAD

Las siguientes recomendaciones sobre pautas de seguridad y asistencias deberían tomarse como un mínimo a cubrir en cada evento, quedando a libertad y criterio de cada organizador implementar las mejoras que estén a su alcance.

Estas recomendaciones son generales y deberán adaptarse al contexto particular de cada evento dependiendo del medio, personal, elementos disponibles, distancias, cantidad de participantes, etc.

La diagramación de los dispositivos de seguridad y asistencia responden a tres preguntas que deben estar claramente resueltas y comunicadas antes de la realización de los eventos.

- 1) ¿si uno o más nadadores presentan dificultades durante el nado, cómo se los auxiliará en el agua y se los llevará a tierra?
- 2) ¿si uno o más nadadores necesitan asistencia, ya sea desde una evaluación general hasta maniobras de RCP en tierra, quién se encargará de ello?
- 3) Si uno o más nadadores presentan complicaciones de su condición física que no han podido ser resueltas en los dispositivos anteriores, a qué centro de atención y cómo será trasladado?

A partir de este análisis realizamos las siguientes recomendaciones, que, reiteramos, son un mínimo a cumplimentar:

1) DISPOSITIVO DE SEGURIDAD EN EL AGUA

Deberá contarse con elementos y personal de acompañamiento, seguimiento y supervisión de los nadadores. Las personas que realicen este seguimiento deberán recibir capacitación especial NAF para poder identificar los signos que indiquen que un nadador está en riesgo o sufriendo complicaciones durante el nado. Deberá estar establecido un sistema claro de comunicación que permita alertar sobre esta situación y recibir apoyo de algún tipo de vehículo que realice una evacuación rápida a tierra (idealmente, vehículo a motor con guardavidas adecuadamente equipados a bordo)

2) DISPOSITIVO DE ASISTENCIA EN TIERRA

A. ASISTENCIA A UN NADADOR EVACUADO

Deberá haber en tierra personal capacitado para recibir a un nadador autoevacuado o evacuado por el dispositivo descrito en 1), adecuadamente capacitado para realizar una evaluación de condición de salud del o los nadadores evacuados, brindar la asistencia in situ o derivar a traslado a un centro asistencial. Este personal deberá contar con elementos de recuperación térmica especiales además de los básicos de una atención de emergencia (termómetro, estetoscopio, manta, etc.)

B. ASISTENCIA A TODOS LOS NADADORES AL FINALIZAR LA PRUEBA

Por tratarse de actividades desarrolladas en condiciones ambientales exigentes el dispositivo de recepción general para todos los nadadores del evento deberá cumplir con ciertos requisitos generales para mejorar la recuperación térmica y minimizar los riesgos de mayor exposición al frío.

Ubicación cercana a la salida de agua con espacios especiales para que los nadadores puedan cambiarse de ropa.

Lugar cerrado, con temperatura templada y sin corrientes de aire.

Oferta de líquidos tibios, ropa de abrigo.

Presencia de personal de asistencia debidamente capacitado para identificar signos de alerta de complicación en la recuperación de algún o algunos nadadores y que pueda activar el dispositivo 2) o 3) de ser necesario.

3) **DISPOSITIVO DE TRASLADO A CENTRO ASISTENCIAL**

Vehículo de traslado (ambulancia o unidad de traslado) al centro asistencial de referencia con personal que haya recibido la capacitación mínima previa para identificar signos y síntomas de las complicaciones frecuentes del nado en agua fría y que cuente con elemento de facilitación de recuperación térmica (mantas especiales).

A modo de facilitar la implementación de los dispositivos descritos se sugiere que en cada evento se defina un ENCARGADO para cada uno de ellos (ENCARGADO EN AGUA, ENCARGADO EN TIERRA PUNTO DE SALIDA Y PUNTO DE RECUPERACIÓN, Y ENCARGADO DE TRASLADOS)