

*Solucionario Manual*

**MF1083-2:**  
**Rescate de**  
**accidentados en**  
**espacios acuáticos**  
**naturales**

---

SOLUCIONES

Actividades

Test de Repaso



# Soluciones Actividades

## Tema 1

### Actividad 1

Al ir disminuyendo la presión, el volumen aumentaría hasta llegar a explotar el globo, ya que el aire de su interior cada vez ocuparía más espacio.

### Actividad 2

Porque permiten desplazarse bajo el agua con muy poco esfuerzo, a mayor velocidad, y en consecuencia gastar menos oxígeno de la botella.

## Tema 2

### Actividad 1

La técnica de entrada al agua que más se ajusta a la situación planteada es de pie para no hundirnos (entrada de protección) ya que, al desconocer el tipo de fondo por falta de visibilidad, prevalece la seguridad del socorrista a la necesidad de adquirir profundidad rápidamente para iniciar el buceo con rastreo de un accidentado que se encuentra sumergido e inconsciente. Además de la seguridad, otros factores que apoyarían la técnica elegida serían que el accidentado se encuentra cerca de la orilla (es más fácil encontrar referencias para bucear) y la llegada inminente del equipo de rescate.

### Actividad 2

El cartel debería incluir los siguientes aspectos:

- Evita entrar al agua a más de dos metros de altura.
- Saltar al agua únicamente de pie con los brazos cruzados sobre el pecho.
- Mantén el cuerpo alineado cuando te encuentres en el aire y evita desequilibrios.
- Evita saltar si no estás seguro.

### Actividad

El material de rescate más adecuado que se utilizaría para entrar al agua en cada caso sería:

- Caso 1: balón o bolsa de rescate, material de lanzamiento.
- Caso 2: brazo de rescate, material individual de mayor protección.

- Caso 3: tirantes o cinturón de salvamento, material de equipo.

#### Actividad 4

Debido a la temperatura fría del agua y a que el accidentado se encuentra estable, en primer lugar, sería necesario vestirse con un traje de neopreno adecuado para, posteriormente, entrar al agua caminando hasta la zona que cubra o realizando una entrada de pie dando un ligero salto hacia delante con las piernas un poco flexionadas. En ambos casos se prestará atención a las corrientes. Una vez dentro del agua, si no existiese corriente, se hará la aproximación nadando con las técnicas de nado y, si existieran corrientes fuertes, se adoptará la posición de seguridad hasta llegar al accidentado.

#### Actividad 5

Los recursos materiales necesarios que emplear para realizar una entrada al agua segura y eficaz son:

- Aproximación al accidentado desde el agua mediante embarcación o moto acuática.
- Uso de chaleco salvavidas asegurado con cuerda o tirantes de salvamento.
- Uso de aletas y material de rescate individual (brazo de rescate).
- Guantes, casco y calzado adecuado.

#### Actividad 6

En todos los casos, el patrón de la moto acuática debe acercarse al accidentado a una velocidad segura y maniobrar hasta ponerse a metro y medio de ella.

- Caso 1: el socorrista no necesita realizar una entrada al agua y ayudará al accidentado a subir al dispositivo de remolque desde la misma.
- Caso 2: el socorrista entra al agua de pie para no hundirse utilizando chaleco salvavidas y situando el brazo de rescate contra su abdomen.
- Caso 3: el socorrista entra al agua para no agravar el estado del accidentado, deslizándose por el dispositivo de remolque.

### Actividad 7

La embarcación que más se ajusta a la situación planteada es la moto acuática porque, al carecer de hélice, nos permite aproximarnos lo máximo posible al accidentado, a pesar de existir poca profundidad. Por el contrario, la embarcación semirrígida, al disponer de hélice, nos obliga a realizar una entrada al agua de pie a cierta distancia del accidentado, siendo necesario efectuar un nado de aproximación en una zona de difícil acceso.

### Actividad 8

En primer lugar, debemos valorar que el estado del accidentado no nos permite intervenir desde la orilla a través de un lanzamiento de material de rescate, puesto que no alcanzaría el material en su situación de pánico. Iniciamos, por tanto, el rescate con una entrada al agua de pie para no hundirnos (con material), ya que el accidentado se encuentra cerca de la orilla, para posteriormente realizar un nado de aproximación a través de nado crol control, manteniendo la cabeza fuera del agua en todo momento para poder así tranquilizar al accidentado con nuestras indicaciones. Una vez que hemos tomado contacto con él, podemos realizar un traslado hasta la orilla mediante un nado de braza semilateral con acción propulsora de un brazo, manteniendo el contacto visual con el accidentado.

# Tema 3

## Actividad 1

Es imposible, en todos los ejercicios colaboran las 4 capacidades físicas básicas, por ejemplo, para correr, necesito resistencia para dar más de un paso, fuerza para mover las piernas, flexibilidad para que se muevan las articulaciones y velocidad porque si la velocidad fuese 0 no me movería.

## Actividad 2

Técnica para desarrollar la flexibilidad que consiste en realizar una pequeña contracción al realizar el estiramiento pasivo y posteriormente relajarlo para conseguir un mayor rango de amplitud en el estiramiento.





## *Soluciones Test de Repaso*

1. b) Sí, será la mitad
2. a) Flotación dinámica
3. c) Masa muscular
4. a) Bucear lo más relajado posible
5. b) Una apnea inspiratoria
6. c) El golpe de riñón
7. d) Refracción
8. d) De pie, para no hundirnos
9. a) De equipo
10. c) El brazo de rescate
11. c) Saltar al agua desde grandes alturas
12. c) Las respuestas a) y b) son correctas
13. b) Nado de braza semilateral con material de rescate y acción propulsora de un brazo
14. d) Mejora del rendimiento
15. a) Resistencia

- 16. b) Fuerza
- 17. d) Flexibilidad
- 18. b) Anaeróbico láctico
- 19. c) Repeticiones
- 20. a) Estirar