



“Prevención de accidentes en la práctica recreativa”

José Luis Reyes
chachofenix@gmail.com

RESUMEN

El objetivo de esta presentación es facilitar el manejo de información, recursos y herramientas que permitan minimizar los factores de riesgo en el desarrollo de actividades recreativas. Para ello, proponemos intercambiar información que nos permita visualizar factores de riesgo en los diferentes espacios de trabajo.

Se invita al participante a despertar la disposición y el hábito de implementar las medidas de seguridad adecuadas para minimizar la ocurrencia de eventualidades no deseadas y promover la construcción de un morral de trabajo que contenga las herramientas necesarias en materia de prevención, este morral puede contener: tarjetas de señalización, cintas de seguridad, armilla de tráfico reflectante, mapa de riesgo, linterna, etc. Un accidente es todo suceso eventual e involuntario que supone un daño físico o psicológico, surge en la mayoría de los casos a consecuencia de la falta de atención a las normas de seguridad o a la falta de prevención.

Sólo podemos ofrecer seguridad cuando nosotros mismos somos el primer sujeto a proteger. Para ello, hay que partir de la AUTOPROTECCIÓN. El control de los factores de riesgo es INVERSAMENTE proporcional a la ocurrencia de los accidentes.

Palabras clave: Seguridad, prevención y auto protección



Objetivo General

Facilitar el manejo de información, recursos y herramientas que permitan minimizar los factores de riesgo en el desarrollo de actividades recreativas con el fin de garantizar el desarrollo de encuentros sanos y seguros

Objetivos Específicos:

- Proponer estrategias que permitan al participante hacer uso operativo de los espacios de trabajo con el fin de permitir abordar la recreación desde una perspectiva segura.
- Promover la práctica de la exploración de los espacios de trabajo con el fin de anticipar situaciones no deseadas o accidentes.
- Reflexionar sobre la importancia de la preparación moral y psicológica necesaria para anticipar y actuar ante situaciones que salen de lo esperado.
- Promover la utilización de mapas de riesgo y herramientas de trabajo (kit de seguridad) para la prevención y acción en caso de accidentes.

Consideraciones generales para prevenir accidentes en las actividades recreativas:

“Aceptemos sólo las responsabilidades que estemos seguros de poder manejar.”

Si aceptamos la responsabilidad de coordinar el desarrollo de alguna actividad recreativa debemos primero reflexionar sobre las características del grupo y del espacio o lugar de trabajo desde una perspectiva clara y objetiva.

Tomemos en cuenta por un momento que nuestro objetivo como recreador en primera instancia es permitirle al participante experimentar encuentros armónicos con otras personas, con el ambiente y consigo mismo.

Una actividad recreativa sana y memorable es aquella donde todos los participantes encuentran en la medida de sus expectativas la posibilidad de participar siguiendo instrucciones y desplegando en plena libertad actividades gratificantes.

Un elemento que facilita en gran medida el desarrollo de las actividades recreativas es la seguridad que un “animador o guía” pueda reflejar al grupo. Esto es, la claridad y confianza que manifiesta en cada momento de la actividad. La improvisación, en muchos



casos, puede ser un elemento perturbador en la recreación. Si bien, puede haber un rango de permisividad en la variación de actividades en función de adaptarse a las condiciones ambientales, y a las expectativas y necesidades de cada grupo, es necesario dejar claro que estas variaciones también pueden ser planificadas y estar sujetas a revisión y evaluación.

Elementos a considerar antes de asumir con responsabilidad la coordinación de cualquier actividad recreativa:

El grupo:

“Conocer algunos elementos generales del grupo garantiza la participación segura de todos.”

En actividades al aire libre con niños y niñas se hace necesario tener en cuenta los siguientes elementos:

1. Las actividades recreativas tienen momentos para planificar, evaluar y construir las reglas de funcionamiento.
2. El Responsable debe identificarse como tal en todo momento.
3. Es necesario evaluar la cantidad de personas y la capacidad de atención en función de garantizar la participación de todos y su seguridad.
4. Necesariamente se debe identificar a cada participante, se recomienda el uso de indicadores tipo brazalete o alguna otra forma de distinguir en una multitud a cada miembro del grupo.

En caso de personas adultas, se hace necesario que conozcamos mediante actividades exploratorias o fichas de trabajo, las expectativas y posibilidades individuales, es decir, las condiciones físicas y psicológicas que pueden incidir en el desarrollo de la actividad.

“Conocer el grupo con el que vamos a trabajar nos da mayor seguridad y libertad para desarrollar actividades sanas y seguras.”

El espacio:

“La prioridad es mantener a los participantes identificados y en zonas conocidas y seguras”.



Una vez que conocemos al grupo, sus expectativas y posibilidades se hace necesario dominar algunos elementos del ambiente donde se desarrollarán las actividades, a saber:

1. En actividades al aire libre (espacios abiertos y cerrados), es recomendable

recorrer el área antes de comenzar, con el fin de identificar:

- Zonas seguras
- Zonas inseguras de alto riesgo (**ríos, playas, estructuras peligrosas, bosques, áreas verdes con animales y plantas peligrosos, zonas aisladas y sin vigilancia, zonas de tránsito de vehículos, áreas con cables eléctricos y tuberías de gas, montañas y abismos sin vallas, áreas de tránsito de personas ajenas al plan vacacional, otras áreas que sean consideradas peligrosas**).
- Zonas para juegos colectivos (grandes grupos)
- Zonas para comer
- Zonas de baños
- Zonas para el trabajo en pequeños grupos.
- Otras zonas.

2. Es importante conocer planes de acción alternativos:

- a. Vías de evacuación en casos de emergencia.
- b. Zonas de refugios o concentración en caso de lluvias u otras eventualidades.
- c. Hospitales y centros de atención más cercanos, así como números telefónicos de efectivos de seguridad, bomberos, policías, protección civil. (de ser posible participarles el lugar donde se desarrollan las actividades y la cantidad y características generales de personas que participan).



MATERIALES DE TRABAJO:

“Una vez identificadas las características generales del grupo y el espacio podemos desarrollar la práctica recreativa con mayor seguridad y libertad”.

Si bien las herramientas de trabajo de un guía o recreador son sus conocimientos sobre dinámicas, juegos y estrategias de animación de grupos, es importante que tengamos en cuenta algunos elementos útiles que pudiesen reducir las posibilidades de ocurrencia de situaciones no deseadas o accidentes y aumentar nuestra capacidad de acción si se llegasen a presentar.

Kit de seguridad:

En un maletín de cintura o morral es recomendable llevar:

- **Una bolsa plástica:** puede servirnos por ejemplo: en caso de vómitos mientras nos trasladamos en algún vehículo o para impermeabilizar algún material importante.
- **Silbato:** aunque su uso debe ser limitado, puede ayudarnos a agrupar en casos de emergencia o a la hora de transmitir alguna instrucción importante.
- **Chaleco reflectante:** es muy útil a la hora de traslado en unidades móviles ya que generalmente se embarca o desembarca al grupo en espacios donde transitan otros vehículos.
- **Linterna:** puede ayudarnos en situaciones eventuales, tanto en espacios abiertos o cerrados donde, por ejemplo una falla eléctrica pueda dejarnos en oscuridad y se genere pánico.
- **Papel y lápiz:** siempre son útiles a la hora de dejar alguna nota o dar alguna instrucción escrita.
- **Libreta con números telefónicos de:** Hospitales y centros de atención más cercanos, así como números telefónicos de efectivos de seguridad, bomberos, policías, protección civil. (de ser posible participarles el lugar donde se desarrollan las actividades y la cantidad y características generales de personas que participan).
- **Botella de agua:** con el fin de mantenernos hidratados constantemente.
- **Pañoleta o toalla:** puede ser útil para inmovilizar, o aislar alguna herida.



- **Señalizadores de peligro o marcadores y fichas ya elaboradas.**
- **Mapa de riesgo:** es una especie de croquis que nos permite tener una idea espacial de las áreas seguras e inseguras, así como de otras zonas importantes: (baños, comedores, estacionamientos, zona de concentración en casos especiales entre otras).
- **Otros a considerar según la situación.**

RECOMENDACIONES EN CASOS DE ACCIDENTES

Si bien, podemos evitar en gran medida la ocurrencia de accidentes se hace necesario identificar modos de acción que eviten mayores daños en caso de que estos se presenten, saber actuar y mantener la calma puede ser la diferencia entre una buena actuación y el desastre.

“El pánico, el daño psicológico de los no afectados, nuestra propia seguridad y el no causar mayor daño al afectado son las prioridades”

Se deben tener en cuenta los siguientes modos de acción:

1. Examinar la situación: Detectar posibles situaciones de peligro, en lo posible ubicar lesiones.
2. Auto cuidado, no hacer nada irreflexivo que ponga en peligro nuestra vida y la de la persona afectada.
3. Realizar un chequeo general del estado de la persona.
4. Actuar rápidamente pero sin precipitación, proceder con calma y seguridad.
5. Tranquilizar al afectado.
6. No movilizar al lesionado al menos que nuestra integridad física y la de la persona se vean comprometidas.
7. Evitar que los curiosos rodeen la escena e impidan tratarlo adecuadamente.
8. Chequear constantemente el estado del lesionado.
9. Notificar a las autoridades rápidamente.



Posibles accidentes o afecciones en actividades recreativas ante las que debemos estar preparados:

- Fiebre.
- Dolor de cabeza o estómago.
- Atragantamiento.
- Asfixia.
- Intoxicaciones.
- Heridas y quemaduras.
- Hemorragias.
- Fracturas.
- Deshidratación.
- Golpes de calor o hipotermia.
- Ahogamientos.
- Entre otras