

Hazardous Weather Around Water Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Accidentes por viento fuerte:** Las ráfagas de viento pueden hacer que los objetos salgan despedidos por el aire, provocando lesiones o accidentes.
2. **Inmersión en agua fría:** La exposición prolongada al agua fría puede conducir rápidamente a la hipotermia, reduciendo la capacidad del individuo para pensar con claridad y aumentando el riesgo de ahogamiento u otros accidentes.
3. **Problemas de visibilidad:** La visibilidad limitada dificulta que los trabajadores identifiquen los peligros, se comuniquen eficazmente y respondan rápidamente a las emergencias.
4. **Contaminación del agua:** La escorrentía procedente de zonas urbanas, campos agrícolas o emplazamientos industriales transporta contaminantes.
5. **Colisiones de embarcaciones:** Los trabajadores que manejan embarcaciones o trabajan en ellas o cerca de ellas pueden correr un mayor riesgo de sufrir accidentes.
6. **Riesgos de resbalones, tropiezos y caídas:** Las superficies mojadas y resbaladizas aumentan el riesgo de resbalones, tropiezos y caídas.
7. **Acceso limitado a la ayuda de emergencia:** Los fuertes vientos, las aguas agitadas o la visibilidad limitada pueden dificultar que los equipos de rescate lleguen rápidamente a las personas, prolongando el tiempo que se tarda en recibir ayuda.
8. **Corrientes de resaca:** Las corrientes de resaca son potentes y estrechos canales de agua que se alejan de la costa.
9. **Peligro de olas:** Las olas altas pueden barrer a los trabajadores de sus pies, derribarlos o sumergirlos bajo el agua.
10. **Enfermedades transmitidas por el agua:** Los trabajadores

expuestos al agua contaminada pueden enfrentarse a un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por el agua, como enfermedades gastrointestinales o infecciones.

11. **Estrés psicológico:** El miedo a los peligros potenciales, la presión para completar las tareas rápidamente y la incertidumbre de las condiciones meteorológicas pueden tener un impacto significativo en el bienestar mental y el rendimiento de los trabajadores.
12. **Efectos en los equipos:** La lluvia excesiva, los vientos fuertes o la exposición al agua salada pueden dañar o corroer los equipos.
13. **Condiciones meteorológicas imprevisibles:** Los cambios repentinos en la dirección del viento, la intensificación de las tormentas o la formación de trombas de agua pueden coger desprevenidos a los trabajadores, aumentando el riesgo de accidentes y lesiones.

ESTADÍSTICAS

- Según (OMS), el ahogamiento es una de las principales causas de muerte por lesiones no intencionadas en todo el mundo. Las condiciones meteorológicas peligrosas, como tormentas o inundaciones, pueden contribuir significativamente a los incidentes de ahogamiento.
- (OSHA) informó de que en Estados Unidos se produjeron aproximadamente 3.866 accidentes laborales mortales relacionados con incidentes de transporte acuático.
- (BLS) informa que, en 2019, hubo 98 lesiones laborales mortales relacionadas con incidentes de transporte acuático, lo que representa el 4,1% de todas las muertes ocupacionales ese año.
- Los rayos representan un riesgo significativo durante condiciones climáticas peligrosas. El Servicio Meteorológico Nacional informó que un promedio de 27 personas murieron a causa de rayos cada año en los Estados Unidos.
- Las inundaciones causadas por condiciones meteorológicas peligrosas pueden provocar lesiones y muertes. Según el Servicio Meteorológico Nacional, las inundaciones causaron

una media de 87 muertes al año en Estados Unidos.

Hazardous Weather Around Water Fatality File

Construction Worker Injury during a Storm Surge

In a coastal construction project, a group of workers was tasked with reinforcing a seawall during a severe storm surge. Despite being aware of the hazardous weather conditions, they proceeded with the work due to project deadlines and the urgency to protect the area from potential flooding.

During the operation, a large wave crashed against the seawall, generating a powerful surge of water. One worker, who was standing close to the water's edge, lost balance and was swept off his feet by the forceful current. The worker was submerged underwater for several minutes before other crew members managed to pull him to safety.

Emergency medical services were immediately called to the scene. The worker was unconscious and required CPR. Upon arrival at the hospital, he was diagnosed with near-drowning injuries, including water aspiration, hypothermia, and lung complications. He underwent intensive medical treatment and rehabilitation for an extended period.

This case illustrates the inherent risks involved in working around water during hazardous weather conditions. Factors such as rough waters, high waves, and strong currents can lead to accidents, injuries, or even fatalities. It emphasizes the importance of proper risk assessment, adequate safety protocols,

and adherence to weather warnings to prevent such incidents.

It is crucial for employers and workers to prioritize safety, especially when working near water during hazardous weather. By implementing strict safety measures, providing appropriate training, and closely monitoring weather conditions, the risk of accidents and injuries can be minimized, ensuring the well-being of workers in these challenging environments.

Hazardous Weather Around Water Fatality File – Spanish

Lesión de un trabajador de la construcción durante una marejada ciclónica

En un proyecto de construcción costera, se encargó a un grupo de trabajadores que reforzaran un dique durante una fuerte tormenta. A pesar de ser conscientes de las peligrosas condiciones meteorológicas, siguieron adelante con el trabajo debido a los plazos del proyecto y a la urgencia de proteger la zona de posibles inundaciones.

Durante la operación, una gran ola chocó contra el malecón, generando una fuerte marejada. Un trabajador, que se encontraba cerca de la orilla, perdió el equilibrio y fue arrastrado por la corriente. El trabajador permaneció sumergido durante varios minutos antes de que otros miembros de la tripulación consiguieran ponerlo a salvo.

Se llamó inmediatamente a los servicios médicos de urgencia. El trabajador estaba inconsciente y necesitó reanimación

cardiopulmonar. A su llegada al hospital, se le diagnosticaron lesiones por ahogamiento, como aspiración de agua, hipotermia y complicaciones pulmonares. Fue sometido a tratamiento médico intensivo y rehabilitación durante un largo periodo.

Este caso ilustra los riesgos inherentes al trabajo en el agua en condiciones meteorológicas peligrosas. Factores como las aguas agitadas, las olas altas y las fuertes corrientes pueden provocar accidentes, lesiones o incluso muertes. El caso subraya la importancia de una correcta evaluación de riesgos, de protocolos de seguridad adecuados y del cumplimiento de las advertencias meteorológicas para prevenir este tipo de incidentes.

Hazardous Weather Around Water Infographic

HOW TO SURVIVE A RIP CURRENT

A RIP CURRENT IS A CHANNEL OF WATER FLOWING AWAY FROM SHORE

If caught in a rip current, do not swim against it!
Swim out of the current in a direction **parallel** to the shoreline.
Remain calm to conserve energy!

← TO ESCAPE

TO ESCAPE →

← TO ESCAPE

TO ESCAPE →

SIGNS OF RIP CURRENT

Rip currents are common when it's **windy**,
but they can occur when the ocean is **calm** and the weather is **sunny**.

ALWAYS KEEP AN EYE ON THE SURF

Whenever possible, swim at a **lifeguard-protected** beach.
If you see someone in **trouble**, get help from a **lifeguard** or call 911!

Source: <https://showcase.republicahavas.com>

Hazardous Weather Around Water Infographic – Spanish

Preparación Para Huracanes

weather.gov/hurricane

Conozca Su Riesgo: Agua y Viento

-  Tome en consideración sus amenazas: marejada ciclónica, inundaciones debido a lluvias intensas, vientos fuertes, tornados, corrientes marinas.
-  Determine si reside en un área propensa a inundaciones.
-  Descubra si reside en una zona de evacuación.
-  Identifique los riesgos estructurales de su residencia (las casas móviles/rodantes y los sótanos pueden ser especialmente vulnerables).



Fuente: <https://www.noaa.gov>

Cold Water Survival Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Cold water survival refers to the knowledge, skills, and strategies necessary to survive in cold water environments. It involves understanding the risks associated with exposure to cold water and taking appropriate measures to increase the chances of survival in such conditions.

WHAT'S THE DANGER

COLD WATER DANGERS

Hypothermia: Cold water rapidly draws heat away from the body, leading to hypothermia, a condition where the body's core temperature drops below normal levels. Hypothermia impairs

cognitive and physical function, making it difficult to think clearly, move effectively, and perform self-rescue actions.

Cold Shock Response: When suddenly exposed to cold water, the body experiences an initial gasp reflex, rapid breathing, and increased heart rate, known as the cold shock response. This can lead to hyperventilation, panic, and an increased risk of inhaling water, which can result in drowning.

Loss of Dexterity and Strength: Cold water can cause loss of dexterity and strength in the extremities, making it challenging to swim, hold on to objects, or perform necessary survival tasks.

Reduced Time for Survival: Cold water accelerates the onset and progression of hypothermia compared to cold air. Survival time can be limited to minutes or hours, depending on the water temperature, body condition, and available protective measures.

Immersion and Circum-rescue Collapse: During a cold-water rescue or recovery, individuals may experience immersion or circum-rescue collapse. This occurs when the body's physiological response to the stress of rescue, such as sudden movement or contact with the water, causes a drop in blood pressure, leading to cardiac arrest.

Limited Visibility and Navigation Challenges: Cold water can often have poor visibility, making it difficult to navigate and find potential sources of help or escape routes.

Isolation and Delayed Rescue: Cold water environments can be remote or isolated, increasing the time it takes for rescuers to reach the individual in distress. Prolonged exposure to cold water while increases the risks.

HOW TO PROTECT YOURSELF

PREVENTITIVE MEASURES FOR COLD WATER SURVIVAL

Wear appropriate clothing: Dress in layers of clothing that provide insulation and can trap air to maintain warmth. Choose garments made of materials that retain their insulating properties when wet, such as wool.

Wear a personal flotation device (PFD): Always wear a PFD or life jacket when in or near cold water. A PFD can help you stay afloat, conserve energy, and increase your chances of survival.

Be aware of weather and water conditions: Check the weather forecast and be aware of water conditions before heading out. Avoid going into cold water during storms, high winds, or severe weather conditions.

Buddy system: Whenever possible, avoid venturing into cold water alone. Having a buddy nearby increases the chances of early detection and assistance in case of an emergency.

Cold water acclimatization: Gradually expose yourself to cold water to acclimatize your body. This helps build tolerance and prepares your body to respond better to cold water immersion.

Inform others about your plans: Before engaging in any cold-water activities, inform someone trustworthy about your plans, including your intended route and estimated return time.

Carry survival equipment: Carry essential survival equipment such as signaling devices (whistle, mirror, flare), a waterproof flashlight, a pocketknife, and a communication device (cell phone, VHF radio) if available.

Learn and practice survival techniques: Acquire knowledge and training in cold water survival techniques. This includes learning how to float, adopt the Heat Escape Lessening Posture (HELP) or Huddle positions, conserve energy, and execute self-rescue or rescue strategies.

Maintain a positive mental attitude: Cold water survival situations can be mentally challenging. Stay calm, conserve energy, and focus on maintaining a positive mental attitude. Panic and stress can hinder clear thinking.

Immediate action: Taking immediate action is crucial in cold water survival. The first few minutes are critical for preventing cold shock response, hyperventilation, and inhaling water.

Manage hypothermia risks: Hypothermia is a significant danger in cold water survival. Learn to recognize the early signs and symptoms of hypothermia, such as shivering, confusion, and loss of coordination. Take steps to prevent or treat hypothermia promptly, such as seeking shelter, conserving energy, and rewarming techniques.

Signal for rescue: Effectively signaling for rescue is crucial in cold water survival scenarios. Carry signaling devices like whistles, mirrors, and flares to attract attention from potential rescuers. Make noise, create visual signals, and use available tools or objects to increase your visibility and chances of being located.

Mental resilience and positive mindset: Cold water survival can be mentally challenging. Maintaining a positive mental attitude, staying calm, and managing stress are vital for making sound decisions, conserving energy, and increasing your chances of survival. Stay focused on survival priorities and avoid panic.

Train and practice: Acquire proper training and practice cold water survival techniques in controlled environments.

BEST COLD WATER SURVIVAL TECHNIQUES

Obtain proper training: Seek out professional training from organizations or experienced individuals.

Learn about cold water immersion and hypothermia: Educate yourself about the effects of cold-water immersion on the body and the stages and symptoms of hypothermia.

Dress appropriately: Wear suitable clothing for cold water activities. Invest in insulation layers, such as wetsuits or dry suits, designed to retain body heat even when wet.

Practice swimming and water survival skills: Regularly practice swimming techniques.

Familiarize yourself with survival equipment: Learn how to use and carry essential survival equipment.

Acquire navigation skills: Develop proficiency in navigation techniques specific to cold water environments.

Maintain physical fitness: Engage in regular physical exercise to enhance your strength, stamina, and endurance.

Cultivate mental resilience: Practice techniques such as deep breathing, visualization, and positive self-talk to maintain composure and focus during cold water survival scenarios.

Practice simulated scenarios: Simulate cold water survival scenarios in a controlled environment.

FINAL WORD

It's important to note that the specific actions and priorities in cold water survival. Seek professional training and stay informed about best practices to adapt to different cold-water environments and scenarios.

Cold Water Survival Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La supervivencia en aguas frías hace referencia a los conocimientos, habilidades y estrategias necesarios para sobrevivir en entornos de aguas frías. Implica comprender los riesgos asociados a la exposición al agua fría y tomar las medidas adecuadas para aumentar las posibilidades de supervivencia en esas condiciones.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DEL AGUA FRÍA

Hipotermia: El agua fría extrae rápidamente el calor del cuerpo, lo que provoca hipotermia, una afección en la que la temperatura central del cuerpo desciende por debajo de los niveles normales. La hipotermia afecta a las funciones cognitivas y físicas, dificultando la claridad de pensamiento, la eficacia de los movimientos y las acciones de autorrescate.

Respuesta de choque por frío: Cuando se expone repentinamente al agua fría, el cuerpo experimenta un reflejo inicial de jadeo, respiración rápida y aumento del ritmo cardíaco, conocido como respuesta de choque por frío. Esto puede provocar hiperventilación, pánico y un mayor riesgo de inhalar agua, lo que puede causar ahogamiento.

Pérdida de destreza y fuerza: El agua fría puede causar pérdida de destreza y fuerza en las extremidades, lo que dificulta nadar, agarrarse a objetos o realizar las tareas de supervivencia necesarias.

Reducción del tiempo de supervivencia: El agua fría acelera la aparición y progresión de la hipotermia en comparación con el aire frío. El tiempo de supervivencia puede limitarse a minutos u horas, dependiendo de la temperatura del agua, el estado corporal y las medidas de protección disponibles.

Inmersión y colapso en el rescate: Durante un rescate o recuperación en aguas frías, las personas pueden sufrir un colapso por inmersión o circun-rescate. Esto ocurre cuando la respuesta fisiológica del cuerpo al estrés del rescate, como el movimiento repentino o el contacto con el agua, causa una caída en la presión sanguínea, llevando a un paro cardíaco.

Visibilidad limitada y problemas de navegación: El agua fría a menudo puede tener poca visibilidad, lo que dificulta la navegación y la búsqueda de posibles fuentes de ayuda o rutas de escape.

Aislamiento y retraso en el rescate: Los entornos de aguas frías pueden ser remotos o estar aislados, lo que aumenta el tiempo que tardan los rescatadores en llegar hasta la persona en apuros. La exposición prolongada al agua fría aumenta los riesgos.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA SOBREVIVIR EN AGUAS FRÍAS

Lleve ropa adecuada: Vístase con capas de ropa que proporcionen aislamiento y puedan atrapar el aire para mantener el calor. Elija prendas de materiales que conserven sus propiedades aislantes cuando se mojen, como la lana.

Lleve un dispositivo personal de flotación (PFD): Lleva siempre un PFD o chaleco salvavidas cuando estés en el agua fría o cerca de ella. Un PFD puede ayudarte a mantenerse a flote, conservar energía y aumentar sus posibilidades de supervivencia.

Esté atento a las condiciones meteorológicas y del agua: Consulta la previsión meteorológica y conoce las condiciones del agua antes de salir. Evite sumergirse en aguas frías durante tormentas, vientos fuertes o condiciones meteorológicas adversas.

Sistema de compañeros: Siempre que sea posible, evite aventurarse solo en aguas frías. Tener un compañero cerca aumenta las posibilidades de detección precoz y asistencia en caso de emergencia.

Aclimatación al agua fría: Exponte gradualmente al agua fría para aclimatar tu cuerpo. Esto ayuda a crear tolerancia y prepara su cuerpo para responder mejor a la inmersión en agua fría.

Informe a los demás de sus planes: Antes de realizar cualquier actividad en aguas frías, informe a alguien de confianza sobre sus planes, incluida la ruta prevista y la hora estimada de regreso.

Lleve equipo de supervivencia: Lleve consigo equipo esencial de supervivencia, como dispositivos de señalización (silbato, espejo, bengala), una linterna impermeable, una navaja y un dispositivo de comunicación (teléfono móvil, radio VHF) si dispone de él.

Aprenda y practique técnicas de supervivencia: Adquiera conocimientos y formación en técnicas de supervivencia en aguas frías. Esto incluye aprender a flotar, adoptar la Postura para Disminuir el Escape del Calor o las posiciones de Acurruca miento, conservar la energía y ejecutar estrategias de autorrescate o salvamento.

Mantenga una actitud mental positiva: Las situaciones de supervivencia en aguas frías pueden ser un reto mental. Mantenga la calma, conserve la energía y concéntrese en mantener una actitud mental positiva. El pánico y el estrés pueden impedir pensar con claridad.

Acción inmediata: Actuar de inmediato es crucial para sobrevivir en aguas frías. Los primeros minutos son críticos para prevenir la respuesta de choque por frío, la hiperventilación y la inhalación de agua.

Gestione los riesgos de hipotermia: La hipotermia es un peligro importante en la supervivencia en aguas frías. Aprenda a reconocer los primeros signos y síntomas de hipotermia, como escalofríos, confusión y pérdida de coordinación. Tome medidas para prevenir o tratar la hipotermia rápidamente, como buscar refugio, conservar energía y técnicas de recalentamiento.

Haga señales de rescate: La señalización eficaz para el rescate es crucial en situaciones de supervivencia en aguas frías. Lleve consigo dispositivos de señalización como silbatos, espejos y bengalas para atraer la atención de posibles rescatadores. Haga ruido, cree señales visuales y utilice las herramientas u objetos disponibles para aumentar su visibilidad y las posibilidades de ser localizado.

Resistencia mental y mentalidad positiva: La supervivencia en aguas frías puede ser un reto mental. Mantener una actitud mental positiva, mantener la calma y controlar el estrés es vital para tomar decisiones acertadas, conservar la energía y aumentar las posibilidades de supervivencia. Concéntrese en las prioridades de supervivencia y evite el pánico.

Entrene y practique: Adquiera la formación adecuada y practique técnicas de supervivencia en aguas frías en entornos controlados.

LAS MEJORES TÉCNICAS DE SUPERVIVENCIA EN AGUAS FRÍAS

- **Obtenga una formación adecuada:** Busque formación profesional de organizaciones o personas con experiencia.
- **Infórmese sobre la inmersión en agua fría y la hipotermia:** Infórmese sobre los efectos de la inmersión en agua fría en el cuerpo y las fases y síntomas de la hipotermia.
- **Vístase adecuadamente:** Lleve ropa adecuada para las actividades en aguas frías. Invierta en capas aislantes, como trajes de neopreno o trajes secos, diseñados para retener el calor corporal incluso cuando están mojados.
- **Practique la natación y las técnicas de supervivencia en el agua:** Practique regularmente las técnicas de natación.
- **Familiarícese con el equipo de supervivencia:** Aprenda a utilizar y transportar el equipo de supervivencia esencial.
- **Adquirir habilidades de navegación:** Desarrollar destreza en técnicas de navegación específicas para entornos de aguas frías.
- **Mantener la forma física:** Practique ejercicio físico con regularidad para mejorar su fuerza, resistencia y aguante.
- **Cultivar la resistencia mental:** Practica técnicas como la respiración profunda, la visualización y la autoconversación positiva para mantener la compostura y la concentración durante situaciones de supervivencia en aguas frías.
- **Practicar situaciones simuladas:** Simule situaciones de supervivencia en aguas frías en un entorno controlado.

CONCLUSIÓN

Es importante tener en cuenta que las acciones y prioridades específicas en la supervivencia en aguas frías. Busque formación profesional y manténgase informado sobre las mejores prácticas para adaptarse a diferentes entornos y escenarios de aguas frías.

Cold Water Survival Stats and Facts

FACTS

1. The danger of cold-water survival primarily stems from the rapid loss of body heat and the risk of hypothermia. When exposed to cold water, the body's heat is quickly transferred away, leading to a drop in core body temperature. Hypothermia can impair cognitive and physical abilities, making it difficult to think clearly.
2. Cold water can induce a cold shock response, causing involuntary gasping and an increase in heart rate and blood pressure. This initial shock can lead to panic, which can further hinder survival efforts. Cold water also reduces dexterity and muscle strength.
3. Another danger of cold-water survival is the risk of drowning. The cold shock response can lead to rapid breathing and difficulties in controlling breathing, potentially resulting in water inhalation.
4. The remote and unpredictable nature of cold-water environments, such as oceans, lakes, or rivers, can further compound the danger. The distance to shore, limited visibility, strong currents, and challenging weather conditions can make rescue difficult or delayed, increasing the time spent in cold water and heightening the risk to survival.
5. Cold water survival situations can induce fear, panic, and disorientation, impairing decision-making and decreasing the chances of successful self-rescue.

STATS

- The U.S. Coast Guard reports that approximately 20% of cold-water drowning victims show signs of hypothermia. Hypothermia can occur even in relatively mild water temperatures.
 - Roughly 20% of those who fall into very cold water die in the first minute of immersion due to cold water shock. Without a Personal Flotation Device (PFD) and a dry suit, survival of more than 5 minutes is unlikely. Cold water shock is as extreme in 55F water as it is for 35F water. This means that for virtually every waterbody in New Hampshire and Maine, including the ocean, cold water shock is a threat from April through May, and can even be a risk in early summer for some areas. The death rate for boating accidents is 45% when the water temperature is < 50F but it is only 11% when the water temperature is 70 to 79F?
 - Physical incapacitation is when you've become physically helpless in the water because you can no longer control your arms, legs, hands and feet. The impact occurs within 10 minutes in water under 70 degrees but can sometimes be felt within seconds of entering the water!
 - According to the US Coast Guard, 75% of boat operators who died in 2021 had no formal boating education and were unprepared in case of an emergency.
 - Over 30 percent of boating fatalities in Minnesota happen in cold water with a victim not wearing a life jacket.
-

Cold Water Survival Stats and Facts

HECHOS

1. El peligro de la supervivencia en aguas frías se debe principalmente a la rápida pérdida de calor corporal y al riesgo de hipotermia. Al exponerse al agua fría, el calor corporal se transfiere rápidamente, lo que provoca un descenso de la temperatura corporal central. La hipotermia puede mermar las capacidades cognitivas y físicas, dificultando pensar con claridad.
2. El agua fría puede inducir una respuesta de choque por frío, provocando jadeos involuntarios y un aumento de la frecuencia cardíaca y la tensión arterial. Este shock inicial puede provocar pánico, lo que puede dificultar aún más los esfuerzos de supervivencia. El agua fría también reduce la destreza y la fuerza muscular.
3. Otro peligro de la supervivencia en aguas frías es el riesgo de ahogamiento. La respuesta de choque al frío puede provocar una respiración rápida y dificultades para controlar la respiración, lo que puede provocar la inhalación de agua.
4. La naturaleza remota e impredecible de los entornos de aguas frías, como océanos, lagos o ríos, puede agravar aún más el peligro. La distancia a la orilla, la visibilidad limitada, las fuertes corrientes y las condiciones meteorológicas desafiantes pueden dificultar o retrasar el rescate, aumentando el tiempo de permanencia en aguas frías e incrementando el riesgo para la supervivencia.
5. Las situaciones de supervivencia en aguas frías pueden inducir miedo, pánico y desorientación, dificultando la toma de decisiones y disminuyendo las posibilidades de éxito del autorrescate.

ESTADÍSTICAS

- La Guardia Costera de EE.UU. informa de que aproximadamente el 20% de las víctimas de ahogamiento en aguas frías muestran signos de hipotermia. La hipotermia puede producirse incluso con temperaturas del agua relativamente

suaves.

- Aproximadamente el 20% de los que caen en aguas muy frías mueren en el primer minuto de inmersión debido al choque del agua fría. Sin un dispositivo personal de flotación (DPF) y un traje seco, la supervivencia de más de 5 minutos es poco probable. El choque por agua fría es tan extremo en aguas a 55°F como en aguas a 35°F. Esto significa que, en prácticamente todas las masas de agua de New Hampshire y Maine, incluido el océano, el choque por agua fría es una amenaza de abril a mayo, e incluso puede ser un riesgo a principios de verano en algunas zonas. La tasa de mortalidad en accidentes de navegación es del 45% cuando la temperatura del agua es < 50F, pero es sólo del 11% cuando la temperatura del agua es de 70 a 79F?
- La incapacitación física se produce cuando uno queda físicamente indefenso en el agua porque ya no puede controlar los brazos, las piernas, las manos y los pies. El impacto se produce a los 10 minutos en aguas de menos de 70 grados, pero a veces puede sentirse a los pocos segundos de entrar en el agua.
- Según la Guardia Costera de EE.UU., el 75% de los conductores de embarcaciones que murieron en 2021 no habían recibido educación formal sobre navegación y no estaban preparados en caso de emergencia.
- Más del 30% de los accidentes mortales de navegación en Minnesota se producen en aguas frías sin que la víctima lleve puesto un chaleco salvavidas.

Cold Water Survival Fatality File

Dad and Derriford Hospital worker dies from cold water shock after swimming on Plymouth Hoe

A Derriford Hospital radiographer died from cold water immersion syndrome after attempting to swim to a buoy in the Plymouth Sound, an inquest has heard.

Rakesh Vallittayil had met a group of work friends on the Plymouth Hoe on February 21, 2021, before deciding to go for a swim.

An inquest opened by senior coroner Ian Arrow at Plymouth Coroner's Court, heard that Mr Vallittayil was sadly recovered from the sea and pronounced deceased, despite the best efforts of the RNLI and paramedics.

The 41-year-old asked friends to film him swimming for his YouTube channel and was described as a "confident swimmer" by those who knew him.

Mr Vallittayil had recently moved to Plymouth from India just months before his death with a "dream to give better care and life for his family," friends said.

Mr Vallittayil, who was born in Tanur, a coastal town in India, was set to be joined by his family in the UK after he secured a job as a radiographer at Derriford Hospital and moved into a property on North Road East in North Hill.

The inquest heard that on the day of his death, Mr Vallittayil had met with a group of friends who he worked with at Derriford Hospital.

Mr Vallittayil asked friends to video him as he attempted to swim to a buoy, approximately 100m away.

As he approached the buoy the visibility for those on shore became poor due to the sun's glare. However, another family on the waterfront pointed out the swimmer was no longer moving, and the emergency services were alerted.

Mr Vallittayil's body was pulled from the sea by members of the RNLI team based at Millbay Docks before he was transferred to Derriford Hospital's emergency department by paramedics.

A postmortem conducted by Dr Malcolm gave a cause of death as being cold water immersion syndrome, a condition caused by cold water leading to reduced arm movement and a "significant reduction in the electrical function of the heart".

Cold Water Survival Fatality File – Spanish

Declaran muertos a los hombres sacados del lago Michigan

Dos bañistas murieron de hipotermia el martes tras darse un trágico chapuzón en las aguas aún heladas del lago Michigan para escapar del sofocante calor de Chicago.

Los dos hombres, que habían estado en la playa con sus familias, fueron sacados del lago en la playa de la calle 31 poco después de las 4 de la tarde en estado "extremadamente crítico", según informaron los bomberos. Fueron trasladados al Mercy Hospital, donde fallecieron más tarde.

Las víctimas fueron identificadas el miércoles por la mañana como Ali Moufid, de 36 años, y Otmane Kassou, de 40 años.

Los testigos dijeron haber visto al menos a dos personas en las aguas del lago Michigan hacia las 16.00h y no haberlas visto salir a la superficie. Una tercera persona entró en el agua en un intento de salvar a los hombres.

Los dos hombres habían estado con sus familias cuando decidieron ir a nadar, dijeron los bomberos. Los hombres empezaron a tener problemas a unos 35 metros de la orilla, cuando se encontraban entre 2 y 3 metros de agua fría.

En aguas tan frías, según los bomberos, la hipotermia sólo tarda un par de minutos en aparecer.

“Lanzamos dos buzos desde el helicóptero, y en un par de minutos encontraron a las víctimas”, dijo el subjefe de bomberos Mike Fox.

“El clima ronda los 90 grados, y todo el mundo piensa que el agua está así de caliente, pero la temperatura del agua ronda los 50 grados, y eso puede acabar con tu energía muy rápidamente”, advirtió.

Cold Water Survival Infographic



Cold Water - Safety



Plan for Immersion

- Dress for the water temperature, **NOT** the air temperature, this includes a wetsuit or drysuit
- Always wear a life jacket
- More resources visit:
weather.gov/safety/coldwater



stopimage.com

What to do if someone falls into cold water:

1. Call 911
2. Get the person out of the water and into someplace warm immediately
3. Remove clothing if possible and dry the victim
4. Wrap the person in warm blankets or coats and lay him/her face up, Do NOT massage limbs
5. Give the person warm drinks or high-energy foods if he/she is conscious

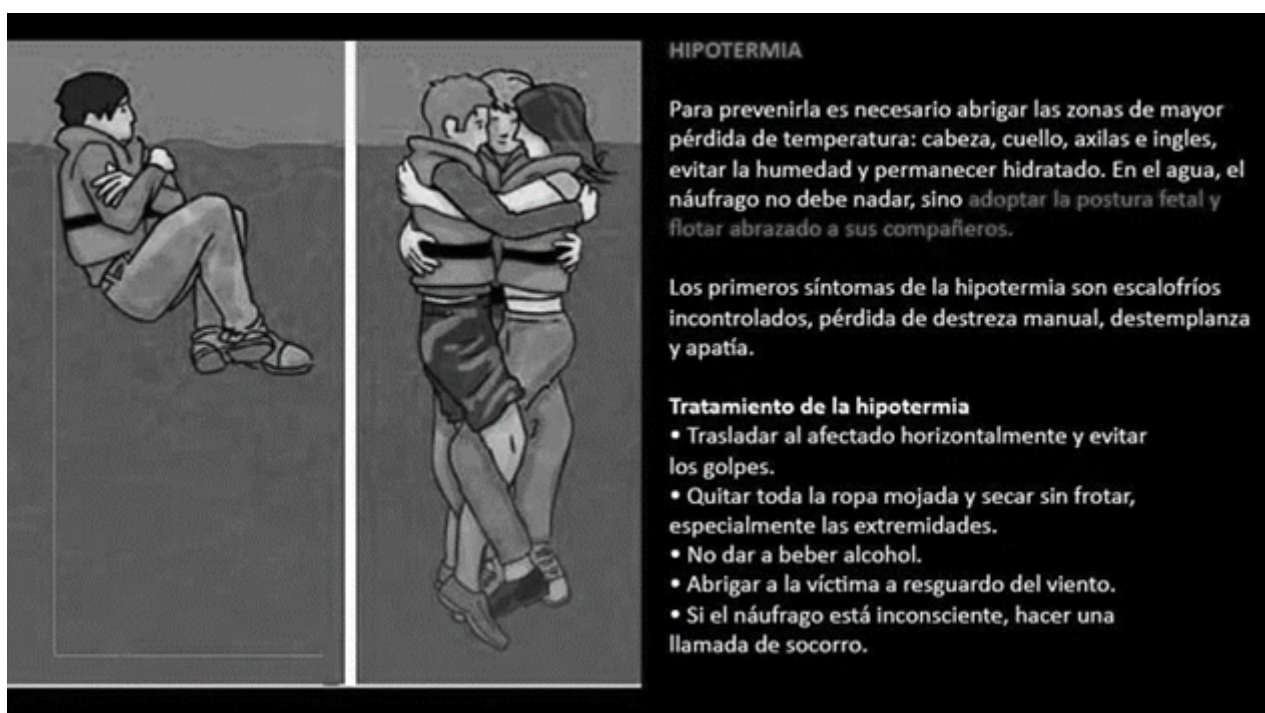


Because  Cold Water Can Kill!



weather.gov/safety/coldwater

Cold Water Survival Infographic – Spanish



Fuente: <https://alcaidesamarina.com>

Shallow Water Blackout Awareness Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La concienciación sobre el síndrome en aguas poco profundas se

refiere al conocimiento y la comprensión de los riesgos asociados al desvanecimiento en aguas poco profundas, una afección potencialmente mortal que puede producirse durante las actividades subacuáticas de contención de la respiración. Implica ser consciente de los factores que contribuyen al desvanecimiento en aguas poco profundas, como la hiperventilación y la retención prolongada de la respiración, y comprender los síntomas y peligros asociados. Promover prácticas de seguridad, como tener un sistema de compañeros, evitar la hiperventilación y garantizar una supervisión y formación adecuadas durante las actividades relacionadas con el agua.

CUÁL ES EL PELIGRO

PRINCIPALES PELIGROS ASOCIADOS AL SÍNDROME DE AGUAS POCO PROFUNDAS

- **Pérdida de conciencia:** El síndrome en aguas poco profundas puede causar una pérdida repentina de conciencia mientras se está bajo el agua, lo que puede llevar al ahogamiento y a la muerte. Esto ocurre debido a la falta de oxígeno que llega al cerebro.
- **Falta de señales de advertencia:** A diferencia de otros peligros relacionados con el agua, el desmayo en aguas poco profundas suele producirse sin señales de advertencia ni molestias. Las personas pueden sentirse capaces de contener la respiración durante un periodo prolongado, sin ser conscientes del riesgo inminente.
- **Dificultad para autorrescatarse:** Cuando alguien pierde el conocimiento bajo el agua, es incapaz de realizar acciones de autorrescate. Esto dificulta que las personas afectadas alcancen la superficie o pidan ayuda, lo que aumenta el riesgo de ahogamiento.
- **Falta de concienciación por parte de los demás:** El síndrome en aguas poco profundas pueden pasar desapercibidos para otras personas que se encuentren cerca, especialmente si no hay una supervisión o medidas de seguridad adecuadas.
- **Daños y lesiones cerebrales:** La privación prolongada de oxígeno durante un desmayo puede provocar daños cerebrales u otras lesiones graves. Cuanto más tiempo permanezca

inconsciente una persona bajo el agua, mayor será el riesgo de sufrir daños permanentes.

- **Falta de equipo de detección de oxígeno:** En muchos casos, se carece de equipo de detección de oxígeno en entornos acuáticos recreativos o no profesionales. Esto hace que sea difícil detectar y responder con prontitud a los incidentes de desvanecimiento en aguas poco profundas.
- **Aumento del comportamiento de riesgo:** Las personas que no están adecuadamente informadas sobre el desvanecimiento en aguas poco profundas pueden participar en actividades de retención de la respiración más arriesgadas, amplificando aún más los peligros potenciales.

COMO PROTEGERSE

MEDIDAS PREVENTIVAS RECONOCER Y RESPONDER A LOS SINDROMES DE AGUAS POCO PROFUNDAS

- **Prevención:** La mejor forma de afrontar un síndrome en aguas poco profundas es evitar que se produzca. Evite mantener la respiración de forma prolongada bajo el agua, especialmente sin la formación y supervisión adecuadas. No hiperventile antes de realizar actividades de contención de la respiración, ya que puede disminuir la necesidad natural del cuerpo de respirar.
- **Sistema de compañeros:** Participa siempre en actividades acuáticas con un compañero o ten cerca a alguien que pueda vigilarte. Un compañero puede reconocer los signos del síndrome en aguas poco profundas y proporcionar asistencia inmediata si es necesario.
- **Educación y concienciación:** Infórmese sobre el síndrome en aguas poco profundas, sus causas y los riesgos que conlleva. Comprenda la importancia de respirar con regularidad y la necesidad natural del cuerpo de respirar.
- **Reconocer los signos:** Aprenda a reconocer los signos y síntomas del síndrome en aguas poco profundas, como la desorientación, la pérdida de control motor y la pérdida de conciencia. Manténgase alerta y atento a cualquier comportamiento inusual en usted mismo o en otras personas

que realicen actividades de contención de la respiración.

- **Respuesta de emergencia:** Si sospecha que alguien está sufriendo un síndrome en aguas poco profundas, inicie un rescate inmediatamente. Saque a la persona del agua de la forma más rápida y segura posible. Compruebe si respira y responde. Si la persona no respira, inicie inmediatamente la RCP (reanimación cardiopulmonar) y solicite asistencia médica de urgencia.
- **Busque formación profesional:** Si participa en actividades de contención de la respiración, considere la posibilidad de recibir una formación adecuada por parte de instructores cualificados que puedan enseñarle técnicas seguras y orientarle sobre cómo evitar el síndrome en aguas poco profundas.

MEJORES MEDIDAS DE PREVENCIÓN DEL SÍNDROME EN AGUAS POCO PROFUNDAS

- **Evite la hiperventilación:** No practique una hiperventilación excesiva o prolongada (respiración rápida y profunda) antes de contener la respiración. La hiperventilación puede reducir los niveles de dióxido de carbono en el cuerpo y suprimir la necesidad de respirar, lo que aumenta el riesgo de sufrir un desmayo sin señales de advertencia.
- **Formación y educación adecuadas:** Reciba una formación y educación adecuadas sobre las técnicas de contención de la respiración, los protocolos de seguridad y los riesgos asociados al desmayo en aguas poco profundas. Comprende la importancia de los límites de contención de la respiración y de reconocer las señales de su cuerpo para tomar aire.
- **Sistema de compañeros:** Tenga siempre presente a un compañero de confianza durante las actividades de contención de la respiración en el agua. El compañero puede controlar su estado y prestarle ayuda en caso de emergencia.
- **Límites de tiempo:** Establezca y respete límites de tiempo seguros para mantener la respiración. No se fuerce más allá de sus capacidades y aumente gradualmente la duración de la contención de la respiración con el tiempo y con la formación adecuada.
- **Recuperación en superficie:** Cuando practique la contención

de la respiración en el agua, asegúrese de salir a la superficie mucho antes de llegar al punto de incomodidad o falta de aire. Date tiempo suficiente para respirar y recuperarse antes de intentar otra contención de la respiración.

- **Descanso y recuperación adecuados:** Deje tiempo suficiente para descansar y recuperarse entre los intentos de contención de la respiración. Esto ayuda a garantizar que su cuerpo tenga suficiente oxígeno y reduce el riesgo de privación de oxígeno.
- **Supervisión continua:** Asegúrese de que las actividades acuáticas en las que se aguanta la respiración estén supervisadas por personas cualificadas que conozcan los desvanecimientos en aguas poco profundas y su prevención.
- **Equipo y medidas de seguridad:** Si participa en actividades de apnea o subacuáticas, utilice el equipo de seguridad adecuado, como tubos, máscaras y aletas. Familiarícese con su uso y mantenimiento adecuados.

CONCLUSIÓN

La mejor prevención para el síndrome en aguas poco profundas es la concienciación, la educación y el comportamiento responsable. Dé prioridad a la seguridad y a la seguridad de todos cuando participe en actividades de retención de la respiración en el agua.

La concienciación sobre el síndrome en aguas poco profundas desempeña un papel importante a la hora de garantizar la seguridad, el bienestar y el disfrute de las personas que realizan actividades acuáticas en las que se mantiene la respiración. Proporciona a las personas conocimientos y habilidades para tomar decisiones informadas, prevenir accidentes y responder eficazmente en situaciones de emergencia.

Shallow Water Blackout Awareness Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Shallow Water Blackout Awareness refers to the knowledge and understanding of the risks associated with shallow water blackout, a potentially life-threatening condition that can occur during underwater breath-holding activities. It involves being aware of the factors that contribute to shallow water blackout, such as hyperventilation and extended breath-holding, and understanding the symptoms and dangers associated with it. Promoting safety practices, such as having a buddy system, avoiding hyperventilation, and ensuring proper supervision and training during water-related activities.

WHAT'S THE DANGER

KEY HAZARDS ASSOCIATED WITH SHALLOW WATER BLACKOUT

- **Loss of consciousness:** Shallow water blackout can cause a sudden loss of consciousness while underwater, leading to drowning and potential death. This occurs due to a lack of oxygen reaching the brain.
- **Lack of warning signs:** Unlike other water-related dangers, shallow water blackout often happens without warning signs or discomfort. Individuals may feel capable of holding their breath for an extended period, unaware of the imminent risk.
- **Difficulty self-rescuing:** When someone loses consciousness underwater, they are unable to perform self-rescue actions. This makes it challenging for affected individuals to reach the surface or call for help, increasing the risk of drowning.
- **Lack of awareness by others:** Shallow water blackout can go unnoticed by others nearby, especially if there is no proper supervision or safety measures in place.

- **Brain damage and injuries:** Prolonged oxygen deprivation during a blackout can result in brain damage or other severe injuries. The longer a person remains unconscious underwater, the greater the risk of permanent harm.
- **Lack of oxygen detection equipment:** In many cases, there is a lack of oxygen detection equipment in recreational or non-professional water settings. This makes it difficult to detect and respond to shallow water blackout incidents promptly.
- **Increased risk-taking behavior:** Individuals who are not adequately informed about shallow water blackout may engage in riskier breath-holding activities, further amplifying the potential hazards.

HOW TO PROTECT YOURSELF

PREVENTITIVE MEASURES RECOGNIZE AND RESPOND TO SHALLOW WATER BLACKOUTS

- **Prevention:** The best way to deal with shallow water blackout is to prevent it from occurring in the first place. Avoid prolonged breath-holding underwater, especially without proper training and supervision. Do not hyperventilate before breath-holding activities, as it can lower the body's natural urge to breathe.
- **Buddy System:** Always engage in water activities with a buddy or have someone nearby who can monitor you. A buddy can recognize the signs of shallow water blackout and provide immediate assistance if needed.
- **Education and Awareness:** Educate yourself about shallow water blackout, its causes, and the risks involved. Understand the importance of regular breathing and the body's natural urge to breathe.
- **Recognize the Signs:** Learn to recognize the signs and symptoms of shallow water blackout, such as disorientation, loss of motor control, and loss of consciousness. Be vigilant and attentive to any unusual behavior in yourself or others engaged in breath-holding activities.
- **Emergency Response:** If you suspect someone is experiencing

shallow water blackout, initiate a rescue immediately. Remove the person from the water as quickly and safely as possible. Check for breathing and responsiveness. If the person is not breathing, begin CPR (cardiopulmonary resuscitation) immediately and call for emergency medical assistance.

- **Seek Professional Training:** If you participate in breath-holding activities, consider receiving proper training from qualified instructors who can teach you safe techniques and provide guidance on how to avoid shallow water blackouts.

BEST SHALLOW WATER BLACKOUT PREVENTION MEASURES

- **Avoid Hyperventilation:** Do not engage in excessive or prolonged hyperventilation (rapid and deep breathing) before breath-holding. Hyperventilation can lower carbon dioxide levels in the body and suppress the urge to breathe, increasing the risk of blackout without warning signs.
- **Proper Training and Education:** Receive proper training and education on breath-holding techniques, safety protocols, and the risks associated with shallow water blackout. Understand the importance of breath-holding limits and recognizing your body's signals for air.
- **Buddy System:** Always have a reliable buddy present during breath-holding activities in water. The buddy can monitor your condition and provide assistance if an emergency occurs.
- **Time Limits:** Establish and adhere to safe breath-holding time limits. Do not push yourself beyond your capabilities, and gradually increase your breath-holding duration over time with proper training.
- **Surface Recovery:** When practicing breath-holding in water, ensure you surface well before the point of discomfort or breathlessness. Give yourself plenty of time to breathe and recover before attempting another breath-hold.
- **Adequate Rest and Recovery:** Allow sufficient time for rest and recovery between breath-holding attempts. This helps ensure your body has enough oxygen and reduces the risk of oxygen deprivation.

- **Continuous Supervision:** Ensure that water activities involving breath-holding are supervised by qualified individuals who are knowledgeable about shallow water blackout and its prevention.
- **Equipment and Safety Measures:** If engaging in freediving or underwater activities, use appropriate safety equipment, such as snorkels, masks, and fins. Familiarize yourself with their proper use and maintenance.

FINAL WORD

The best prevention for shallow water blackouts is awareness, education, and responsible behavior. Prioritize safety and the safety of everyone when participating in breath-holding activities in the water.

Shallow water blackout awareness plays a significant role in ensuring the safety, well-being, and enjoyment of individuals engaging in breath-holding activities in the water. It empowers people with knowledge and skills to make informed decisions, prevent accidents, and respond effectively in emergency situations.

Shallow Water Blackout Awareness Stats and Facts

FACTS

1. Shallow water blackout can cause sudden loss of consciousness while underwater. This can result in the person being unable to swim to the surface or take a breath, leading to drowning.

2. One of the significant dangers of shallow water blackout is the absence of warning signs or discomfort. People often do not experience the typical urge to breathe or distress signals that would typically prompt them to surface for air.
3. When a person holds their breath for an extended period, oxygen levels in the body decrease. Prolonged oxygen deprivation can lead to hypoxia, a condition where the brain and other vital organs do not receive enough oxygen. This can cause brain damage, memory loss, cognitive impairment, and other serious health issues.
4. Shallow water blackout is particularly risky during activities like freediving, underwater swimming, snorkeling, and breath-holding competitions. These activities involve prolonged breath-holding and can increase the likelihood of shallow water blackout occurring.
5. Many people may not be aware of the risks and dangers associated with shallow water blackout. Insufficient knowledge about proper breathing techniques, safety protocols, and the importance of having a buddy system during water activities can contribute to accidents and fatalities.

STATS

- There are no nationwide statistics on fatalities from shallow-water blackout. But in New York state alone, four people aged 17 to 22 and “known to be advanced to expert swimmers” died in breath holding incidents, according to the New York City health department study.
- 3 deaths that were likely shallow water blackout were recorded in pools, which covers about half of the YMCAs in the U.S. All three had a military connection, including a Navy SEAL hopeful who died on New York’s Long Island, a veteran who was also a triathlete who died in Maine and a third case in the U.S. Southeast.
- As many as one of every 10 injuries to the cervical spinal cord is caused by a diving accident.
- The American Association of Neurological Surgeons (AANS)

reports that an estimated 11,000 spinal cord injuries take place in the United States each year. About 80% of those injured are males. Diving is the fourth leading cause of spinal cord injury for men and fifth leading cause among women. The University of Alabama at Birmingham National Spinal Cord Injury Statistical Center says between 3 and 5 % of spinal cord injuries are caused by diving accidents.

- The American Institutes for Research reports that 57% of all aquatic-related accidents occur in lakes and rivers while only about 30% occur in swimming pools with the remaining 12% unknown.
 - Neal Pollock, research director of the nonprofit health and safety organization Divers Alert Network recently told California's Laguna Beach Independent that there have been an average of 44 breath-holding fatalities.
-

Shallow Water Blackout Awareness Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. El síndrome en aguas poco profundas puede causar una pérdida repentina de conciencia mientras se está bajo el agua. Esto puede dar lugar a que la persona sea incapaz de nadar hasta la superficie o de tomar aire, provocando el ahogamiento.
2. Uno de los principales peligros del síndrome en aguas poco profundas es la ausencia de señales de advertencia o malestar. Las personas a menudo no experimentan la típica necesidad de respirar o señales de socorro que normalmente les incitarían a salir a la superficie para tomar aire.
3. Cuando una persona contiene la respiración durante un

periodo prolongado, los niveles de oxígeno en el cuerpo disminuyen. La falta prolongada de oxígeno puede provocar hipoxia, una situación en la que el cerebro y otros órganos vitales no reciben suficiente oxígeno. Esto puede causar daño cerebral, pérdida de memoria, deterioro cognitivo y otros problemas de salud graves.

4. El desmayo en aguas poco profundas es especialmente arriesgado durante actividades como la apnea, la natación subacuática, el buceo con tubo y las competencias en las que se mantiene la respiración. Estas actividades implican una contención de la respiración prolongada y pueden aumentar la probabilidad de que se produzca un desmayo en aguas poco profundas.
5. Muchas personas pueden no ser conscientes de los riesgos y peligros asociados al desmayo en aguas poco profundas. Un conocimiento insuficiente de las técnicas de respiración adecuadas, los protocolos de seguridad y la importancia de contar con un sistema de compañeros durante las actividades acuáticas pueden contribuir a que se produzcan accidentes y muertes.

ESTADÍSTICAS

- No existen estadísticas a escala nacional sobre víctimas mortales por desvanecimiento en aguas poco profundas. Pero sólo en el estado de Nueva York, cuatro personas de entre 17 y 22 años y “conocidos por ser nadadores avanzados a expertos” murieron en incidentes de retención de la respiración, según el estudio del departamento de salud de la ciudad de Nueva York.
- Se registraron 3 muertes que probablemente fueron desmayos en aguas poco profundas en piscinas, lo que abarca aproximadamente la mitad de las YMCA de EE.UU. Las tres tenían una conexión militar, incluido un aspirante a Navy SEAL que murió en Long Island, Nueva York, un veterano que también era triatleta que murió en Maine y un tercer caso en el sureste de EE.UU..
- Hasta una de cada 10 lesiones de la médula espinal cervical

está causada por un accidente de buceo.

- La Asociación Americana de Cirujanos Neurológicos (AANS) informa de que cada año se producen en Estados Unidos unas 11.000 lesiones de la médula espinal. Alrededor del 80% de los lesionados son varones. El buceo es la cuarta causa de lesión medular entre los hombres y la quinta entre las mujeres. El Centro Estadístico Nacional de Lesiones Medulares de la Universidad de Alabama en Birmingham afirma que entre el 3 % y el 5 % de las lesiones medulares se deben a accidentes de buceo.
- Los Institutos Americanos de Investigación informan de que el 57% de todos los accidentes relacionados con el medio acuático se producen en lagos y ríos, mientras que sólo alrededor del 30% ocurren en piscinas, desconociéndose el 12% restante.

Shallow Water Blackout Awareness Fatality File

What is Shallow Water Blackout? A Family's Push to Educate and Prevent Tragedy

A Vermont family is spreading awareness of swimming dangers – hoping to prevent a tragedy like the one they suffered.

Ben Haller of Underhill died in the Bahamas from what's known as a shallow water blackout. The emergency arises when your brain doesn't have enough oxygen, following activities such as repetitive breath-holding.

Basically, a shallow water blackout causes someone to faint

underwater, where they can then drown.

Haller, who often went by “Benjo,” was spearfishing at the time of his blackout. He was alone when doing that activity which featured repeated breath-holding, his family said,

His family now has a foundation called Live Like Benjo. Wednesday, the organization was in Colchester, explaining to kids what can cause a shallow water blackout.

The foundation strongly urged the children to not play breath-holding games, to never ignore the urge to breathe, and to always swim with other people – who can look out for you.

“Rescue is so imperative – that it is immediate with a shallow water blackout,” explained Dani Haller Bedford, Ben’s sister, amplifying the call to not swim alone. “Because your oxygen levels are already very low in your body, so if you’re not getting CPR or oxygen immediately, the chance for survival is very low.”

Money raised from the Live Like Benjo foundation funds sailing lessons and other opportunities for Vermont youth.

Ben Haller worked as an instructor at the International Sailing School and Club on Malletts Bay, which is hosting kids from the Boys & Girls Club this week with the foundation’s support.

Robin Doyle, the sailing school’s president, said it has been nice to have the Boys & Girls Club members at the center, both for fun and for those important safety lessons.

“We missed two years because of COVID,” Doyle noted. “But we’re real excited to have them back. This is their third day, and they come for the whole week, Monday through Friday, and it’s just wonderful to get them out on Malletts Bay and livin’ like Benjo, because this is exactly what Benjo did.”

The national group Shallow Water Blackout Prevention says on its website the problem can affect anyone in any body of water – even very experienced, physically fit swimmers.

Shallow Water Blackout Awareness Fatality File – Spanish

Un hombre ha muerto tras un accidente en una fábrica local. ¿Qué es un apagón en aguas poco profundas? El esfuerzo de una familia por educar y prevenir una tragedia

Una familia de Vermont está concienciando sobre los peligros de la natación, con la esperanza de evitar una tragedia como la que sufrieron.

Ben Haller, de Underhill, murió en las Bahamas a causa de lo que se conoce como desmayo en aguas poco profundas. La emergencia se produce cuando el cerebro no tiene suficiente oxígeno tras actividades como la contención repetitiva de la respiración.

Básicamente, un desmayo en aguas poco profundas hace que alguien se desmaye bajo el agua, donde puede ahogarse.

Haller, que a menudo se hacía llamar “Benjo”, estaba practicando pesca submarina en el momento de su desmayo. Según su familia, estaba solo cuando practicaba esta actividad, en la que contenía la respiración repetidamente,

su familia tiene ahora una fundación llamada Vive como Benjo. El miércoles, la organización estuvo en Colchester explicando a los niños lo que puede causar un desmayo en aguas poco profundas.

La fundación recomendó encarecidamente a los niños que no jugaran a aguantar la respiración, que nunca ignoraran la necesidad de respirar y que nadaran siempre acompañados de otras personas que pudieran ayudarles.

“El rescate es tan imperativo que es inmediato en caso de desmayo en aguas poco profundas”, explicó Dani Haller Bedford, hermana de Ben, ampliando el llamamiento a no nadar solo. “Porque tus niveles de oxígeno ya son muy bajos en tu cuerpo, así que si no recibes RCP u oxígeno inmediatamente, la posibilidad de sobrevivir es muy baja”.

El dinero recaudado por la fundación Live Like Benjo financia clases de vela y otras oportunidades para los jóvenes de Vermont.

Ben Haller trabajaba como instructor en la Escuela y Club Internacional de Vela de Malletts Bay, que acoge esta semana a niños del Boys & Girls Club con el apoyo de la fundación.

Robin Doyle, presidente de la escuela de vela, dijo que ha sido agradable tener a los miembros del Boys & Girls Club en el centro, tanto para divertirse como para recibir esas importantes lecciones de seguridad.

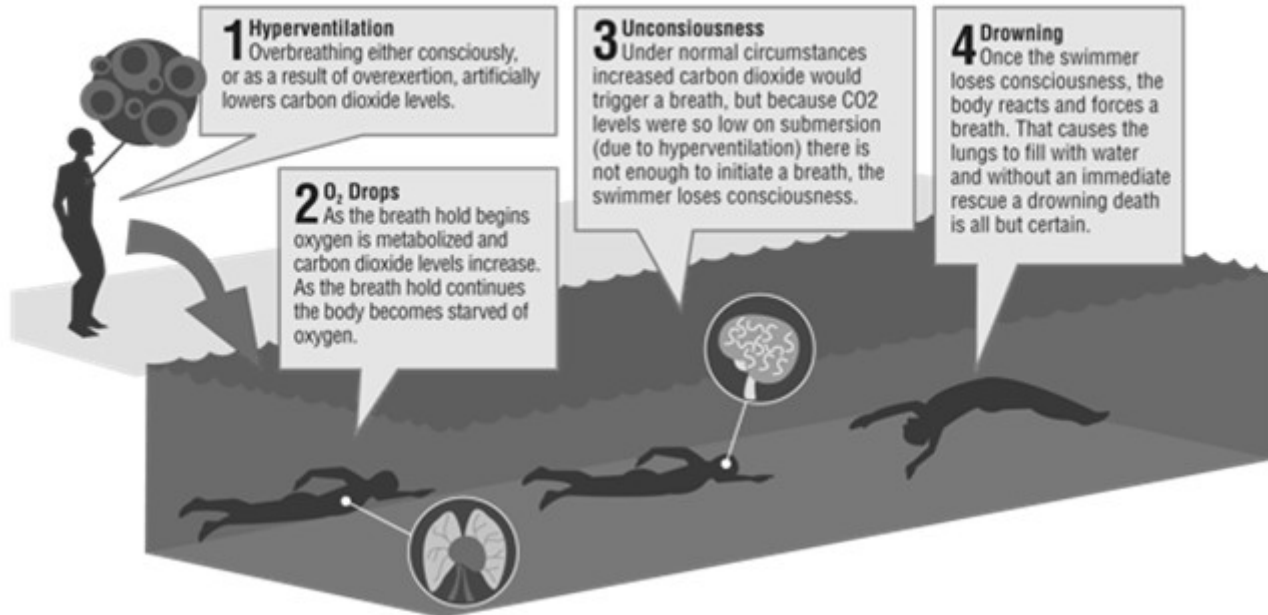
“Nos perdimos dos años por culpa de COVID”, señaló Doyle. “Pero estamos muy contentos de tenerlos de vuelta. Este es su tercer día, y vienen toda la semana, de lunes a viernes, y es maravilloso que salgan a la bahía de Malletts y vivan como Benjo, porque esto es exactamente lo que hacía Benjo.”

El grupo nacional Shallow Water Blackout Prevention afirma en su sitio web que el problema puede afectar a cualquiera en cualquier masa de agua, incluso a nadadores muy experimentados y en buena forma física.

Shallow Water Blackout Awareness Infographic

Shallow Water Blackout: How it Happens

Prolonged underwater breathholding can be deadly, here's what happens.



Source: <https://underwaterhypoxicblackout.org>

Shallow Water Blackout Awareness Infographic – Spanish

Medidas de seguridad preventivas

El síndrome de "aguas poco profundas" en apnea se previene:

- Limitando la hiperventilación previa a la inmersión a 4 ventilaciones máximo, para evitar un descenso excesivo del nivel de CO2 en sangre que demore demasiado la necesidad de emerger para respirar.
- Buceando siempre acompañado de otro buceador y vigilándose mutuamente.



Fuente: <https://cabolanao.com>

Shipboard Ladder Safety Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las escaleras desempeñan un papel crucial para garantizar la seguridad de acceso y movimiento en los barcos. Sin embargo, su uso inadecuado puede provocar lesiones graves e incluso muertes. Es esencial comprender los riesgos asociados a la seguridad de las

escaleras a bordo de los barcos y adoptar medidas preventivas para protegerse.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LAS ESCALERAS DE BARCO

a) Inestabilidad: Las escalas de a bordo pueden verse afectadas por el movimiento del barco, las vibraciones y las condiciones resbaladizas, lo que las hace menos estables en comparación con las escalas terrestres.

b) Altura y acceso: Los buques suelen tener varios niveles, lo que requiere el uso de escaleras para acceder a distintas zonas. Trabajar en altura aumenta el riesgo de caídas y lesiones graves.

c) Limitaciones de espacio: Las escaleras de a bordo suelen estar instaladas en espacios reducidos, lo que dificulta mantener una distancia de seguridad con la escalera, con el consiguiente riesgo potencial de atrapamiento.

d) Factores ambientales: Las condiciones meteorológicas adversas, como vientos fuertes, lluvia o mar agitado, pueden comprometer aún más la seguridad de las escaleras.

PELIGROS ESPECÍFICOS DE LAS ESCALERAS DE BARCO

Caídas: Las caídas de altura son uno de los riesgos más importantes cuando se trabaja con escaleras de mano a bordo de buques. Las escaleras pueden estar situadas en cubiertas superiores o en espacios reducidos, lo que aumenta la distancia potencial de caída. Las caídas pueden provocar lesiones graves.

Inestabilidad: El movimiento del buque, las vibraciones y las condiciones meteorológicas adversas pueden comprometer la estabilidad de las escaleras de a bordo. El movimiento del buque puede hacer que las escaleras se balanceen o se desplacen inesperadamente, aumentando el riesgo de caídas.

Limitaciones de espacio: Las escaleras de a bordo suelen instalarse en pasillos estrechos o espacios reducidos, donde el

espacio de movimiento puede ser limitado. Este espacio limitado puede dificultar el mantenimiento de una distancia segura de la escalera, aumentando el riesgo de atrapamiento, lesiones por aplastamiento o golpes con objetos en movimiento.

Condiciones resbaladizas: El entorno marino puede ser propenso a superficies resbaladizas debido al agua, el aceite u otras sustancias. Estas condiciones resbaladizas crean un riesgo significativo de resbalones, tropiezos y caídas.

Riesgos meteorológicos: Los vientos fuertes pueden hacer que las escaleras sean inestables, la lluvia puede crear superficies resbaladizas y el mar agitado puede hacer que el acceso a las escaleras sea peligroso.

Falta de concienciación y capacitación: Un conocimiento insuficiente de los procedimientos de seguridad de las escaleras y de las mejores prácticas puede aumentar el riesgo de accidentes. Los miembros de la tripulación que no estén familiarizados con el uso adecuado de las escaleras, las técnicas de ascenso o los protocolos de seguridad pueden, sin saberlo, ponerse en peligro a sí mismos y a los demás.

COMO PROTEGERSE

MEJORES MEDIDAS DE SEGURIDAD A BORDO DE ESCALERAS

Capacitación adecuada: Reciba una capacitación exhaustiva sobre el uso de las escaleras, incluidos los protocolos de seguridad específicos y las mejores prácticas para los ambientes de los barcos.

Inspecciones: Inspeccione periódicamente las escaleras para detectar cualquier signo de deterioro, como peldaños sueltos, barandillas dobladas o superficies antideslizantes desgastadas. Informe inmediatamente de cualquier defecto al personal responsable y evite utilizar escaleras defectuosas.

Pies seguros: Asegúrese de que la base de la escalera es estable y está colocada sobre una superficie nivelada antes de utilizarla.

Tres puntos de contacto: Mantenga un agarre firme de la escalera con al menos tres puntos de contacto (por ejemplo, dos manos y un pie o dos pies y una mano) siempre que ascienda o descienda.

Equipo de protección personal (EPP): Utilice EPP adecuados, como calzado antideslizante y arnés de seguridad, cuando trabaje en altura o en condiciones meteorológicas adversas.

Despeje el espacio de trabajo: Mantenga la escalera y su área circundante libre de cualquier obstrucción, escombros o sustancias resbaladizas que puedan comprometer la estabilidad o causar resbalones y caídas.

Siga los procedimientos: Cumpla los procedimientos y normas de seguridad establecidos.

Comunicación: Comunique a sus compañeros su presencia en la escalera, especialmente al pasar por pasillos estrechos o zonas obstruidas.

Condiciones adversas: En caso de mal tiempo o mar agitado, actúe con extrema precaución al utilizar las escaleras. Evalúe la situación, considere puntos de acceso alternativos y determine la mejor forma de proceder.

Notificación de peligros: Notifique a la autoridad competente cualquier situación insegura, peligro o casi accidente con la escalera.

MEDIDAS DE SEGURIDAD ADICIONALES PARA EVITAR LESIONES AL TRABAJAR CON ESCALERAS DE MANO A BORDO DE

BUQUES:

1. **Iluminación adecuada:** Asegúrese de que la escalera y su área circundante estén bien iluminadas para mejorar la visibilidad.
2. **Una persona a la vez:** Evite el hacinamiento en las escaleras permitiendo que sólo una persona ascienda o descienda.
3. **Utilice asideros y barandillas:** Aproveche los asideros, los peldaños de la escalera o las barandillas disponibles para mantener un agarre seguro y mejorar la estabilidad mientras

utiliza la escalera.

4. **Evite transportar objetos pesados o voluminosos:** Cuando utilice una escalera, es mejor mantener las manos libres y evitar llevar herramientas o equipos pesados que puedan comprometer su equilibrio o agarre.
5. **Utilice la escalera adecuada para cada tarea:** Asegúrese de que está utilizando el tipo de escalera adecuado para la tarea específica.
6. **Mantenga despejadas las vías de salida:** Antes de utilizar una escalera, asegúrese de que el área alrededor de la parte superior e inferior de la escalera esté libre de obstáculos u obstrucciones que puedan dificultar una salida rápida y segura.
7. **No se incline ni se extienda en exceso:** Mantenga su centro de gravedad dentro de los rieles laterales de la escalera.
8. **Haga pausas y descansos:** Cuando trabaje durante períodos prolongados en escaleras, programe descansos regulares para evitar la fatiga y reducir el riesgo de accidentes debido a la disminución de la concentración o el agotamiento físico.
9. **Tenga cuidado con la ropa suelta y los objetos personales:** Evite usar ropa suelta, joyas o llevar objetos personales sueltos mientras usa una escalera.
10. **Mantenimiento e inspección periódicos:** Realice el mantenimiento y las inspecciones regulares de las escaleras para identificar y abordar cualquier peligro o defecto potencial.
11. **Conciencia y concentración continuas:** Permanezca atento a la tarea que está realizando cuando utilice escaleras. Evite distracciones, como el uso de dispositivos electrónicos o participar en conversaciones, que le distraigan.
12. **Preparación para emergencias:** Familiarícese con los procedimientos de emergencia específicos para incidentes relacionados con escaleras.

CONCLUSIÓN

La seguridad de las escalas a bordo es una responsabilidad colectiva. Si nos mantenemos alerta, seguimos los procedimientos

establecidos y mejoramos continuamente las prácticas de seguridad, podremos protegernos y evitar accidentes.

Shipboard Ladder Safety Meeting Kit

WHAT'S AT STAKE

Ladders play a crucial role in ensuring safe access and movement on ships. However, their improper use can lead to severe injuries and even fatalities. It is essential to understand the risks associated with shipboard ladder safety and adopt preventive measures to protect oneself.

WHAT'S THE DANGER

DANGERS OF SHIPBOARD LADDERS

- a. Instability:** Shipboard ladders can be affected by ship movement, vibrations, and slippery conditions, making them less stable compared to land-based ladders.
- b. Height and Access:** Ships often have multiple levels, requiring the use of ladders to access different areas. Working at heights increases the risk of falls and serious injuries.
- c. Space Constraints:** Shipboard ladders are often installed in tight spaces, making it challenging to maintain a safe distance from the ladder, resulting in potential entrapment hazards.
- d. Environmental Factors:** Harsh weather conditions, such as high winds, rain, or rough seas, can further compromise ladder safety.

SPECIFIC DANGERS OF SHIPBOARD LADDERS

Falls: Falling from heights is one of the most significant risks when working with shipboard ladders. Ladders may be located on upper decks or in confined spaces, increasing the potential fall distance. Falls can lead to severe injuries.

Instability: Ship movement, vibrations, and adverse weather conditions can compromise the stability of shipboard ladders. The motion of the vessel can make ladders sway or shift unexpectedly, increasing the risk of falls.

Space Constraints: Shipboard ladders are often installed in narrow passageways or confined spaces, where there may be limited room for movement. This limited space can make it challenging to maintain a safe distance from the ladder, increasing the risk of entrapment, crush injuries, or being struck by moving objects.

Slippery Conditions: The marine environment can be prone to slippery surfaces due to water, oil, or other substances. These slippery conditions create a significant risk of slips, trips, and falls.

Weather Hazards: Strong winds can make ladders unstable, rain can create slippery surfaces, and rough seas can make accessing ladders hazardous.

Lack of Awareness and Training: Insufficient knowledge of ladder safety procedures and best practices can increase the risk of accidents. Crew members who are unfamiliar with proper ladder usage, climbing techniques, or safety protocols may unknowingly put themselves and others at risk.

HOW TO PROTECT YOURSELF

BEST SHIPBOARD LADDER SAFETY MEASURES

Proper Training: Receive thorough training on ladder usage, including the specific safety protocols and best practices for shipboard environments.

Inspections: Regularly inspect ladders for any signs of damage, such as loose rungs, bent rails, or worn-out non-slip surfaces. Report any defects immediately to the responsible personnel and avoid using faulty ladders.

Secure Footing: Ensure that the ladder's base is stable and positioned on a level surface before use.

Three Points of Contact: Maintain a firm grip on the ladder with at least three points of contact (e.g., two hands and one foot or two feet and one hand) always while ascending or descending.

Personal Protective Equipment (PPE): Wear appropriate PPE, such as non-slip shoes and a safety harness, when working at heights or in adverse weather conditions.

Clear Workspace: Keep the ladder and its surrounding area clear of any obstructions, debris, or slippery substances that may compromise stability or cause slips and falls.

Follow Procedures: Adhere to established safety procedures and regulations.

Communication: Communicate with fellow crew members about your presence on the ladder, especially when passing through narrow passageways or obstructed areas.

Adverse Conditions: During inclement weather or rough seas, exercise extreme caution when using ladders. Assess the situation, consider alternative access points, and determine the best course of action.

Reporting Hazards: Report any unsafe ladder conditions, hazards, or near misses to the appropriate authority.

ADDITIONAL SAFETY MEASURES TO PREVENT INJURIES WHEN WORKING WITH SHIPBOARD LADDER:

- 1. Adequate Lighting:** Ensure that the ladder and its surrounding area are well-lit to enhance visibility.
- 2. One Person at a Time:** Avoid overcrowding on ladders by allowing only one person to ascend or descend.

3. **Use Handholds and Railing:** Take advantage of handholds, ladder rungs, or available handrails to maintain a secure grip and improve stability while using the ladder.
4. **Avoid Carrying Heavy or Bulky Items:** When using a ladder, it is best to keep your hands free and avoid carrying heavy tools or equipment that may compromise your balance or grip.
5. **Use the Correct Ladder for the Task:** Ensure that you are using the appropriate ladder type for the specific task.
6. **Maintain Clear Exit Paths:** Before using a ladder, ensure that the area around the top and bottom of the ladder is clear of obstacles or obstructions that may hinder a quick and safe exit.
7. **Never Lean Out or Overreach:** Maintain your center of gravity within the ladder's side rails.
8. **Take Breaks and Rest Periods:** When working for extended periods on ladders, schedule regular breaks to prevent fatigue and reduce the risk of accidents due to decreased focus or physical exhaustion.
9. **Be Mindful of Loose Clothing and Personal Items:** Avoid wearing loose clothing, jewelry, or carrying loose personal items while using a ladder.
10. **Regular Maintenance and Inspection:** Conduct regular maintenance and inspections of ladders to identify and address any potential hazards or defects.
11. **Continuous Awareness and Focus:** Stay attentive on the task at hand when using ladders. Avoid distractions, such as using electronic devices or engaging in conversations, that distract you.
12. **Emergency Preparedness:** Familiarize yourself with emergency procedures specific to ladder-related incidents.

FINAL WORD

Shipboard ladder safety is a collective responsibility. Stay vigilant, follow established procedures, and continuously improving safety practices, we can safeguard ourselves, and prevent accidents.

Shipboard Ladder Safety Stats and Facts

FACTS

Maritime workers perform their duties in an unusually dangerous environment, with constantly moving decks and equipment, wet stairs and walkways, and severe weather conditions all affecting the safety of the crew. Maritime slip and fall injuries are common and, sometimes, serious enough to cause death or permanent disability.

In fact, the almost half a million people employed in the U.S. maritime industry have higher rates of injury and illness than their counterparts on land, with a fatality rate almost five times higher than the average U.S. worker.

Working conditions on a ship or ocean platform can be dangerous even with all required safety equipment in place.

Maritime injuries are commonly caused by:

1. Improperly secured lines, rigging, or anchor chains.
2. Slippery, oily, or wet decks, stairs, or platforms.
3. Poor lighting or visibility.
4. Obstacles or dangers that are unmarked or unexpected.
5. Hoses, wires, or cables that run across work areas and cause a tripping hazard.
6. Worn out or failing ladders, steps, or non-skid surfaces.
7. Ice, fish slime, hydraulic fluid, or other spills of slippery substances.
8. Lack of training in fall avoidance, including planning where to take cover and secure climbing techniques.

Falls from Heights: According to the (BLS), falls from heights

consistently rank among the leading causes of fatal occupational injuries in the maritime industry.

Slip and Trip Hazards: Slippery conditions, such as wet decks, oil spills, or presence of algae, increase the risk of slips and trips on shipboard ladders. These lead to from bruises to more severe traumas.

STATS

- Falls from heights, including falls from ladders, are a leading cause of workplace injuries and fatalities globally. According to (ILO), falls from heights account for 10% to 15% of fatal occupational injuries worldwide.
- According to a study published in the International Maritime Health journal, ladder-related incidents accounted for approximately 15% to 25% of all maritime accidents and injuries.
- Of the many injuries sustained by maritime workers, 43% are slip and fall injuries. Serious falls might happen on the deck itself, off overhead platforms, from rigging, through hatches, down stairwells, or overboard. While OSHA and other regulatory agencies require fall protection in all working environments, maritime workers remain more likely to sustain a slip and fall injury than most other individuals.

Shipboard Ladder Safety Stats and Facts – Spanish

HECHOS

Los trabajadores marítimos desempeñan sus funciones en un entorno inusualmente peligroso, con cubiertas y equipos en constante

movimiento, escaleras y pasarelas mojadas y condiciones meteorológicas adversas que afectan a la seguridad de la tripulación. Las lesiones por resbalones y caídas en el sector marítimo son frecuentes y, en ocasiones, lo bastante graves como para causar la muerte o una discapacidad permanente.

De hecho, el casi medio millón de personas empleadas en el sector marítimo estadounidense presentan tasas de lesiones y enfermedades más elevadas que sus homólogos en tierra firme, con una tasa de mortalidad casi cinco veces superior a la del trabajador medio estadounidense.

Las condiciones de trabajo en un buque o plataforma oceánica pueden ser peligrosas incluso con todo el equipo de seguridad necesario.

Las lesiones marítimas suelen estar causadas por:

1. Líneas, aparejos o cadenas de anclaje mal asegurados.
2. Cubiertas, escaleras o plataformas resbaladizas, aceitosas o mojadas.
3. Iluminación o visibilidad deficientes.
4. Obstáculos o peligros no señalizados o inesperados.
5. Mangueras, alambres o cables que atraviesan las zonas de trabajo y causan peligro de tropiezo.
6. Escaleras, peldaños o superficies antideslizantes desgastados o en mal estado.
7. Hielo, baba de pescado, fluido hidráulico u otros derrames de sustancias resbaladizas.
8. Falta de capacitación para evitar caídas, incluida la planificación de dónde ponerse a cubierto y técnicas seguras de escalada.

Caídas desde alturas: Según el BLS, las caídas desde altura figuran sistemáticamente entre las principales causas de accidentes laborales mortales en el sector marítimo.

Riesgos de resbalones y tropiezos: Las condiciones resbaladizas, como las cubiertas mojadas, los vertidos de petróleo o la presencia de algas, aumentan el riesgo de resbalones y tropiezos

en las escalas de los buques. Éstos provocan desde contusiones hasta traumatismos más graves.

ESTADÍSTICAS

- Las caídas de altura, incluidas las caídas desde escaleras, son una de las principales causas de lesiones y muertes en el lugar de trabajo en todo el mundo. Según la OIT, las caídas de altura representan entre el 10% y el 15% de los accidentes laborales mortales en todo el mundo.
- Según un estudio publicado en la revista *International Maritime Health*, los incidentes relacionados con escaleras representan aproximadamente entre el 15% y el 25% de todos los accidentes y lesiones marítimos.
- De las muchas lesiones que sufren los trabajadores marítimos, el 43% son resbalones y caídas. Las caídas graves pueden producirse en la propia cubierta, desde plataformas elevadas, desde aparejos, a través de escotillas, por escaleras o por la borda. Aunque la OSHA y otros organismos reguladores exigen protección contra caídas en todos los entornos de trabajo, los trabajadores marítimos siguen teniendo más probabilidades de sufrir una lesión por resbalón y caída que la mayoría de las demás personas.