CREU ROJA ▶L'entitat sense ànim de lucre és l'encarregada de la vigilància de les platges de Castelló d'Empúries. El cos està format per 33 professionals, entre els quals hi ha socorristes, tècnics de transport sanitari i barquers.

Empuriabrava, una de les platges amb més vigilants a la comarca

▶Creu Roja estrena nous mòduls des d'on donar un millor servei als milers d'usuaris i oferir atenció personalitzada a persones amb dificultats motrius



Gerard Fageda
CASTELLÓ D'EMPÚRIES

■ Fa setze anys que els serveis de la Creu Roja van desembarcar a les platges d'Empuriabrava. Amb un dels dispositius més grans de la comarca, ja van fer front a l'estiu del 2002 amb gairebé els mateixos professionals que aquest any: entre socorristes, tècnics de transport sanitari, barquers, encarregats de material i coordinadors arriben a sumar 33 efectius.

Les platges del municipi medieval són de les més ben vigilades de la comarca. Aquest hivern, en un altre esforç de l'Ajuntament de Castelló d'Empúries en tenir cura de les platges, s'han construït dos mòduls nous a la del passeig d'Empuriabrava, i un altre a la Rubina. A més, també compten amb unes crosses especials que són d'alumini, es poden mullar i tenen un peu més ample per caminar per la sorra, i una cadira de rodes amfíbia. Gràcies a aquestes noves millores, asseguren els mateixos professionals, aquesta temporada estival podran oferir un servei de "més qualitat, millorar la imatge de la institució, i treballar de manera més còmoda".

La majoria dels membres del cos són temporals, molts d'ells són estudiants o tenen altres feines durant l'hivern. Així i tot, tots tenen una formació apropiada segons la funció que exerceixen dins de Creu Roja. Els socorristes, per exemple, han d'estar titulats del Grau Mitjà de Salvament i Socorrisme, i els xofers d'ambulància disposen del Grau Mitjà de Tècnic de Transport Sanitari.

També hi ha voluntaris que ajuden amb activitats de caràcter més social que acudeixen esporàdicament a Empuriabrava al llarg de tota la temporada. "Fan feines d'acompanyament a banyistes que utilitzen la cadira amfíbia o les crosses, i tenen dificultats de mobilitat", explica el coordinador local de Creu Roja Figueres, Rafel Brosa.

Nombre d'actuacions realitzades

"Podem afirmar que de moment està sent un estiu tranquil", celebra Brosa comparant les dades d'aquest any amb les del curs anterior. "No hi ha hagut cap actuació que sobresurti del més corrent", continua el

LA XIFRA

1.167

assistències efectuades durant la temporada d'estiu de l'any passat

▶ La majoria d'actuacions a les platges d'Empuriabrava (609) van ser per curar picades de medusa. Pel que fa a rescats, només es va efectuar un salvament a un banyista i 67 a surfistes o navegants d'embarcacions petites.

RECOMANACIONS PER A L'ESTIU

Menjar àpats lleugers i hidratar-se

▶ Pel que fa als àpats, es recomanen menjars lleugers (amanides, fruites, verdures, gaspatxos o sucs), evitar els plats calents i els que aportin moltes calories i beure molts líquids (aigua i sucs) encara que no es tingui set. Cal evitar les begudes alcohòliques o amb cafeïna.

Reduir l'activitat física

▶ S'ha de reduir l'activitat física a les hores de més calor i mullar-se una mica la cara i el cap. És recomanable utilitzar roba lleugera, de colors clars i que no sigui ajustada. A casa, també cal tancar les persianes de les finestres durant les hores de sol i utilitzar algun tipus de climatització per refrescar l'ambient. A les nits, és aconsellable obrir les finestres per refrescar l'ambient.

Prendre mesures de protecció solar

▶ Posar-nos crema solar, evitar prendre el sol durant les hores de màxima incidència solar (entre les 12 i les 4 de la tarda). Tapar les parts sensibles del cos i portar ulleres de sol, ja que l'exposició als raigs UVA té un efecte acumulatiu i irreversible que afavoreix la formació de cataractes i el deteriorament de la retina.

Evitar cops de calor

▶ L'excés de l'exposició a temperatures elevades pot causar un cop de calor, que és una situació que pot acabar sent greu. Hi ha alguns símptomes que ens poden alertar que algú està patint un cop de calor: temperatura molt alta, mal de cap, nàusees, set intensa, convulsions, somnolència o pèrdua del coneixement. Davant d'aquests símptomes, trasllladeu la persona afectada a un indret més fresc, doneu-li aigua, mulleu-la i venteu-la.

Consultar professionals sanitaris

▶ Més enllà d'aquests consells, en cas de trobar-se malament, cal aturar l'activitat que estiguem fent, situar-se en un lloc fresc i demanar ajuda. Cal tenir en compte que no ens hem d'automedicar, sinó que s'ha de consultar amb professionals mèdics, si cal prendre mesures suplementàries per evitar la calor.

Informar-se i prevenir-se

▶ Seguiu les prediccions meteorològiques i informeu-vos dels horaris d'atenció dels centres d'atenció primària més pròxims.

Ajudar els altres

▶ Si coneixeu gent gran, malalta o vulnerable que viu sola, mireu de visitar-los un cop al dia, ajudeu-los a seguir aquests consells. També cal anar amb compte si prenen medicació, en cas que sigui així, s'ha de revisar amb el seu metge si aquesta pot influir en la termoregulació.

GERARD BLANCHÉ



Material Cadira de rodes amfíbia

▶ Creu Roja també ofereix a la gent amb dificultats de mobilitat el servei de cadira de rodes amfíbia i unes crosses especials, que són d'alumini i tenen un peu especial per caminar per la sorra de la platja. A més, els professionals de l'entitat també poden acompanyar al bany aquells clients que així ho demanin. També realitzen aquest tipus de suport els voluntaris, que solen realitzar tasques de caràcter social.

coordinador local, que recorda que, per exemple, "no podem dir el mateix de la platja de Riells (l'Escala)", en la qual ja s'han hagut d'atendre dos infarts.

L'estiu passat l'entitat va haver d'efectuar 1.167 assistències: la majoria de les intervencions van consistir a curar picades de medusa o de peix aranya. També es van atendre molts banyistes amb talls, contusions o mareigs. Pel que fa als rescats, les actuacions de l'entitat benefactora són molt menors. Només es va salvar un banyista i 26 persones que estaven fent surf o navegaven amb barques petites, mentre que els avisos de prevenció van ser 67. Tot i que els serveis de la Creu Roja s'ocupen de vigilar les platges i la superfície aquàtica fins a 200 metres lluny de la costa, molt sovint han d'atendre espais que no entren dins de la seva responsabilitat. "Hi ha més feina al passeig d'Empuriabrava o de l'Escala en els dies de mercat, que no a les platges", afirma Brosa. A més, també realitzen salvaments que estan més enllà de 200 metres de la costa, i aquest tipus d'actuacions no comptabilitzen en el nombre d'assistències i rescats efectuats.

Altres tipus de serveis

La Creu Roja també informa de les previsions meteorològiques i l'estat del mar. En cas de meduses, penja una bandera informativa i, si n'hi ha una gran quantitat, prohibeix l'entrada a l'aigua. De fet, els socorristes dels mòduls de la platja del passeig d'Empuriabrava recorden que l'any passat van "haver de tancar dues vegades les platges". Tot i els esforços dels membres de la Creu Roja, lamenta Brosa, hi ha banyistes incívics que no segueixen les recomanacions.

L'Ajuntament de Castelló d'Empúries també va facilitar a la platja de la Rubina un espai reservat per a banyistes que van acompanyats de gossos i un altre per practicar el *kitesurf*.

Creu Roja fa anys que gestiona la vigilància de les platges d'Empuriabrava.

GERARD BLANCHÉ

Entrevista Joan Maranges

▶ COORDINADOR DE LA CREU ROJA DE LES PLATGES D'EMPURIABRAVA

«El 90% de les actuacions són per picades de medusa i peix aranya»

■ Joan Maranges va entrar a la Creu Roja l'any 1990. Des d'alesho-res, ha estat voluntari, conductor d'ambulàncies, xofer de vehicles adaptats, sanitari i, a l'estiu, responsable de coordinar els serveis de l'entitat benefactora a les platges de l'Escala, Sant Pere Pescador i, aquest any, d'Empuriabrava.

P Quan va començar a treballar a Creu Roja?

R Sempre m'havia agradat el món sanitari i d'emergències, i vaig decidir apuntar-me com a voluntari en veure un anunci on sortia una samarreta de la Creu Roja i deien: *"La camisa de los domingos"*.

P Quina part positiva té aquesta feina?

R Em costa trobar-hi alguna cosa negativa, potser el més dur és aguantar el sol i, al vespre, la marinada, que va calant. El que m'agrada més és el tracte amb la gent i el grup de treball que fem amb els companys, que acaben sent amics. Organitzem sopars i partits de vòlei.

P Quins tipus d'intervencions realitzeu els mòduls de les platges d'Empuriabrava?

R El 90% de l'activitat sanitària es basa a curar picades de medusa i peix aranya. També atenem talls, contusions, mareigs, etc. Pel que fa a trasllats d'ambulància, només n'hem fet dos des que va començar la temporada: un home va picar contra una pedra de la bocana i una dona li va venir un infart al mercat.

P Quins són els dies que heu fet més actuacions?

R Els que hi ha llevantada. Nosaltres posem la bandera vermella, però alguns turistes, molts acostumats a l'Atlàntic, veuen que no hi ha gaire mala mar i es confien. Però, és clar, el que es veu no és el que hi ha per sota.

P Com s'efectuen aquests salvaments?

R En dies com aquests, comptem amb un barquer mar endins. D'aquesta manera, quan algú necessita ajuda, el socorrista pot carregar la gent a la barca, i aquesta, ràpidament, arribar a port. Però no sol ser res greu. Ara bé, si no hi fóssim nosaltres, segurament no tornarien. De vegades, hi ha qui intenta nedar direcció la platja i no pot, es desgasta i s'afoga per esgotament. Haurien d'esperar el rescat agafats en una boia.

P Quins altres serveis oferiu?

R Molta gent ens demana dubtes. Els francesos sempre pregunten la temperatura, que sol estar entre 21 i 24 graus Cèlsius. També disposem d'unes crosses d'alumini especials, que es poden mullar i tenen un peu més ample per caminar per la sorra de la platja i una cadira amfíbia de rodes.

> «Disposem de crosses d'alumini especials i una cadira amfíbia de rodes, que es poden mullar»

> «Els dies de llevantada són els que hi ha més feina. El que es veu no és el que hi ha per sota»

P Amb quants professionals compta Creu Roja per les platges del municipi?

R En total som 32. Moltes d'ells són estudiants que venen a treballar només a l'estiu. En el meu cas, durant l'hivern treballo a Figueres. Aquest any, gràcies a un esforç de l'Ajuntament, comptem amb tres mòduls nous des d'on podem oferir un servei de millor qualitat.

P Què aconsellaria per evitar els ofegaments?

R No treure l'ull de sobre la mainada ni vint segons. La desatenció dels pares en medis aquàtics és la causa de situacions de perill greus, sovint la gent no n'és conscient.



GERARD BLANCHÉ

Joan Maranges.