

ESTUDIO DE LAS PRUEBAS INDIVIDUALES DE SALVAMENTO DEPORTIVO EN AGUAS CERRADAS COMO FUENTE DE PREPARACIÓN PARA EL SALVAMENTO PROFESIONAL

José Arturo Abrialdes Valeiras

Licenciado en Educación Física • Doctorando en Educación Física • Profesor de Salvamento Acuático

Fotos: Javier Calvo Sorrivas



J. Arturo Abrialdes Valeiras

hay más turismo, y se "ofertan" actividades en este medio como disfrute y ocio para la población, así podemos entender, además de otras poderosas razones, que el salvamento y socorrismo profesional tenga una evolución tan grande.

Siguiendo en esta línea ascendente, nos encontramos con una parte del salvamento, la deportiva, que no ha evolucionado de una forma tan notoria como la vertiente humanitaria y profesional. Esta parte, que va dando pasos más pequeños en su caminar, también la consideramos importante; así es que nuestro propósito va a ser profundizar un poco en este tema, "el salvamento deportivo".

Teniendo en cuenta que hay muy poca bibliografía específica sobre este tema, empezaremos por un estudio muy sencillo, donde comparemos por un lado, la vertiente humanitaria o profesional y, por el otro, la vertiente deportiva.

Pretendemos pues informar sobre las distintas pruebas que se dan en este campo del salvamento, para analizar después sus pasos y, así, compararlos con los que se podrían realizar o llevar a cabo en una secuencia o actuación ante un caso real. De esta manera, veremos si el salvamento deportivo puede "ayudarnos" o no en nuestra preparación profesional y, de ser así, donde o en que aspectos podemos contar con el salvamento deportivo como una preparación hacia la vertiente humanitaria.

Actuación de un socorrista profesional ante un accidente acuático real

Cuando una persona realiza un curso de salvamento y socorrismo acuático se le imparten unos conocimientos, tanto teóricos como prácticos, para estar capacitado ante un accidente, tanto en el medio terrestre como en el medio acuático. Para ello recibe y supera un gran número de asignaturas,

• Aportar información sobre el Salvamento Deportivo y el Salvamento Profesional.

• Analizar las características y peculiaridades de estos dos ámbitos del salvamento acuático.

• Demostrar que el Salvamento Deportivo tiene mucha similitud con el ámbito del salvamento profesional.

Introducción

El mundo del salvamento y socorrismo es un mundo en el que, poco a poco, vamos investigando y, a la vez, progresa. Ni que decir tiene que el salvamento en su vertiente profesional ha mejorado a pasos agigantados en los últimos años, y mejorará en los venideros, tal y como corresponde a las exigencias de la sociedad y de la población, donde cada vez son más atractivas las actividades acuáticas y, en cierta medida, el medio acuático, ya que

prácticas, pruebas, exámenes, se prepara físicamente, realiza simulacros de accidentes y, después de todo esto se le informa de que "Realizó y aprobó el curso de Socorrista Acuático, que tiene su correspondiente diploma, que ha estado entrenando para mantener una buena condición física, que ha mantenido actualizados sus conocimientos de primeros auxilios y salvamento acuático, que tiene experiencia en salvamento acuático, que tiene en cuenta todas las medidas de prevención necesarias, que realiza una correcta y eficaz vigilancia de la zona de baño público, y aún así... SI SUCEDE UN ACCIDENTE... una vida depende de él, solo cuentan los siguientes minutos, la frontera entre la vida y la muerte." (Palacios, 1997).

Toda actuación ante un accidente acuático es de vital importancia, ya que el hacerlo mal puede suponer la muerte del accidentado y, por tanto, los pasos a seguir son muy importantes, debiendo realizar todos ellos bien. Así es que si nos detenemos a analizar la secuencia que se desarrolla en una acción real ante un salvamento acuático nos encontramos con:

- Percepción del accidente.
- Aproximación al medio acuático.
- Entrada al agua.
- Nado de aproximación al accidentado.
- Control del accidentado.
- Remolque del accidentado.
- Extracción del accidentado.
- Aplicación de los primeros auxilios.



Después de analizar las distintas partes que nos podemos encontrar ante una secuencia de un caso real, matizaremos dos puntos que pueden estar omitidos en la parte "final" de la fase de nado de aproximación al accidentado, ya que, según las circunstancias del caso se pueden realizar o no, y que son, por un lado, la fase de "picado", donde el socorrista conoce la posición del cuerpo de la víctima, y sólo realiza una fase de inmersión para contactar con la misma y, por otro lado, la fase de "buceo", donde el socorrista no conoce la posición del cuerpo de la víctima, teniendo que realizar un nado subacuático mayor, encontrar el cuerpo y contactar posteriormente con el mismo.

Otro matiz importante que debemos de tener en cuenta es el material, ya que no es lo mismo realizar un rescate sin material que con él, sobre todo si nos encontramos ante un caso de ahogamiento en el que el sujeto está consciente y, además, nervioso, -ste siempre nos ayudará, tanto en caso de víctima consciente como inconsciente, en el primer caso hará más énfasis en la fase de control del accidentado y en el segundo, mayor hincapié en la fase de remolque del accidentado. De todos modos no sólo debemos valorar el material por las ventajitas que nos ofrece a la hora de controlar a la víctima o a la hora de remolcar al accidentado, sino que también debemos valorar el material en cuanto a la fase de aproximación al accidentado, ya que nos puede facilitar, y mucho, tal y como lo hacen los aletas o la tabla de surf.

Pruebas a desarrollar en competiciones de Salvamento Deportivo en aguas cerradas

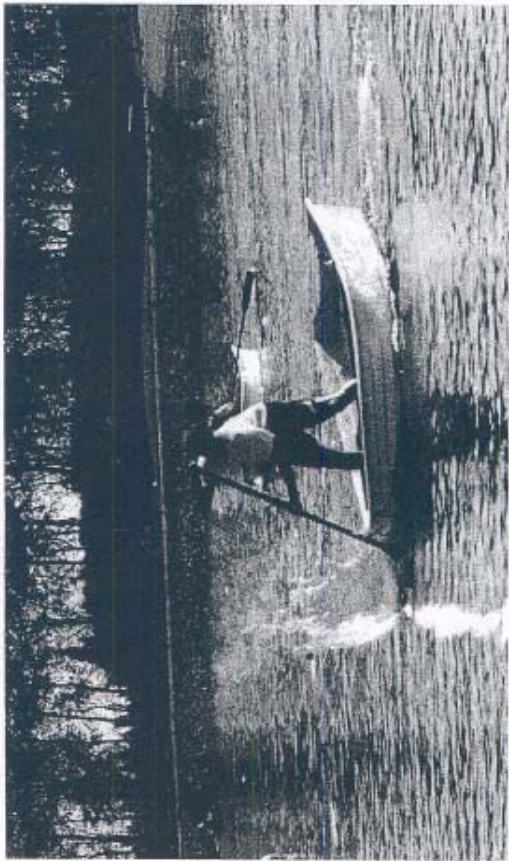
• 200 m natación con obstáculos

Esta prueba consiste en cubrir una distancia de 200 m a estilo libre, en la cual se han de pasar ocho veces un obstáculo, de 70 cms, de profundidad, situado a 12,5 mts, de la salida y a esa misma distancia de la llegada:

El obstáculo consiste en un marco de 70 cm, de altura y un ancho equivalente al de una calle (200 cms aproximadamente). No puede contener elementos que sean peligrosos para el deportista. El interior del obstáculo estará cubierto por una red o cualquier otro tipo de material que impida el paso por su interior. La parte superior del obstáculo estará al nivel de la superficie del agua y será perfectamente visible.

• 100 m rescate de maniquí con aletas

Tras efectuar la salida el deportista recorrerá 50 m estilo libre con aletas (una parte de este recorrido se realizará obligatoriamente por la



superficie), recoge el maniquí en el fondo de la piscina, emergiendo con él antes de la línea de 10 m reglamentariamente señalada, y lo remolcará hasta completar los 100 m.

El maniquí a utilizar debe ser obligatoriamente hermético y el homologado por la Federación Española de Salvamento y Socorrismo (FESS), con un peso y unas medidas establecidas en el reglamento de competición. El maniquí ha de estar completamente lleno de agua y con todos los contrapesos puestos, una vez colocado en el agua se ha de hundir totalmente llegando al fondo de la piscina por su propio peso.

La longitud de las aletas no puede exceder de 65 cm. La altura máxima de las mismas está establecida en 30 cm.

El sistema de remolque del maniquí se ha de tener en cuenta que este será remolcado y no empujado. La cara del maniquí ha de estar claramente fuera del agua. El maniquí no puede ser remolcado por la garganta, la boca, la nariz ni tampoco por la anilla que pudiera tener en el tórax.

• **Lanzamiento de balón**

El competidor ha de lanzar tan lejos como pueda un balón de salvamento, teniendo que caer este en una zona delimitada (con una anchura de 2,5 m y una longitud de 50 m como mínimo) para que sea considerado válido. El deportista dispone de 1'40" para realizar tantos lanzamientos como quiera, puntuando para la clasificación el mejor de los lanzamientos válidos realizados.

El balón de salvamento es un balón reglamentario de baloncesto debidamente inflado. Este balón está dentro de una red unido a una cuerda que ha de tener una longitud de 45 m. La cuerda ha de flotar.

La zona de lanzamiento tiene 2,5 m de ancho por 2 m de longitud. Su altura con respecto al agua no puede exceder de 60 cm.

Esta prueba generalmente se realiza en un espacio abierto tipo campo de fútbol, postas de atletismo o similares, pudiéndose realizar también en polideportivos. Si se realiza en piscina, esta ha de ser de 50 m y la zona de caída del balón viene delimitada por las propias calles.

• **100 m prueba combinada de salvamento**

Se realizan 50 m estilo libre, tras los cuales el deportista ha de bucear 20 m (115 m las mujeres), recoger un maniquí en el fondo de la piscina emergiendo antes de la línea de 10 m, marcada reglamentariamente, y remolcarlo los 30 m restantes (35 m las mujeres).

• **50 m rescate de maniquí**

Tras la salida se realizan 25 m estilo libre, se recoge en este punto un maniquí en el fondo de la piscina y se remolca los 25 m restantes.

• **150 m salvamento con embarcación.**

Esta prueba consiste en cubrir 150 m sobre una embarcación. Los primeros 77 m se realizarán bogando. Al llegar a los 37,5 m se rodeará una boya. En los 77 m está situado un maniquí semihundido, el cual debe ser izado por el deportista por el espejo de popa (sin que la embarcación toque el maniquí durante la aproximación) y volver a ser depositado en el agua. El resto de la distancia (73 m), hasta los 150 m, se ha de cubrir remando con un solo remo.

Comparación de las distintas fases con respecto a las pruebas en aguas cerradas

Una vez que hemos descrito las distintas pruebas que se desarrollan a nivel deportivo dentro de la categoría de aguas cerradas, pasamos a analizar detalladamente los puntos comunes que tienen con respecto a una secuencia en situación real.

Con el afán de aclarar los conceptos definiremos los siguientes términos:

- **Entrada:** Introducción en el medio acuático por parte del socorrista.
- **Nado de aproximación:** Nado adaptado que realiza el socorrista con la finalidad de acercarse al accidentado. Durante el desarrollo de este

nado el socorrista deberá mantener contacto visual con la víctima, o marcar se algún punto de referencia con respecto a la víctima.

- **Buceo:** Acción de inmersión en el medio acuático, donde se recorre una distancia variable y que, en este caso, busca la localización del accidentado debajo del agua.

- **Remolque:** Acción de arrastrar al accidentado hasta un lugar seguro, sin que las vías respiratorias sean obstruidas o inundadas por el agua, en el cual se realiza dicha técnica.

- **Extracción:** Acción de sacar del medio acuático al accidentado;... sta ha de realizarse con la mayor seguridad y sin la posibilidad de perjudicar o dañar al accidentado.

En relación con las pruebas descritas anteriormente hemos de comentar que en dos de ellas, no se tiene un contacto directo con el medio acuático, a pesar de contemplarse dentro de las pruebas de salvamento de aguas cerradas, éstas son la de "lanzamiento de balón" y la de "150 m con embarcación", de ahí que las describamos de nuestro estudio ya que, en lo que respecta al medio acuático, no tendremos ninguna similitud a la hora de realizar una secuencia ante un accidentado real.

En la prueba de 200 m obstáculos encontramos tres puntos coincidentes con la actuación ante una secuencia real. Estos puntos son los de entrada al agua, el nudo de aproximación y el picado. La entrada al agua se realiza a la hora de comenzar la prueba deportiva en cuestión. El nudo de



aproximación se contempla en el nudo de los 200 m y, la fase de picado la podemos incluir en la parte en la que el deportista tiene que realizar una inmersión con la finalidad de franquear el obstáculo, esto lo hará ocho veces a lo largo de la prueba.

En la prueba de 100 m rescate de maniquí con aletas encontramos similitudes con la realidad en cinco de los siete puntos analizados. Uno de los puntos coincidentes es la entrada al agua, que se realiza en el momento de comenzar la prueba. Otro punto es el nudo de aproximación, que se realiza a lo largo de los primeros 50 m. El tercer punto es el picado, que se corresponde con la inmersión que realiza el socorrista a la hora de ir a recoger el maniquí correspondiente. El cuarto punto se corresponde con la fase de control del accidentado, donde el deportista controla el maniquí y realiza el agarre correspondiente y, el último punto se ve reflejado en el remolque de los restantes 50 m.

Hay que destacar de esta prueba el uso de un material, las aletas, que tienen una gran importancia a la hora de realizar el nudo de aproximación (facilita esta fase) y la fase de remolque (facilita esta fase). Destacar también que, de todas las pruebas que se realizan en aguas cerradas, a nivel individual, sólo en esta se utilizan las aletas. Estas tienen especial relevancia si, en una secuencia real, desarrollamos un rescate en aguas abiertas, playas, pantanos, ... etc.

Si sólo contemplamos las pruebas de aguas cerradas como modelo de competición preparatorio ante secuencias de actuación reales, las aletas están poco valoradas en estas pruebas ya que las consideramos como material muy facilitador ante una actuación de este tipo, sin embargo, si por el contrario, no hacemos referencia a rescates en playas o pantanos, podemos justificar un poco la carga de nado con aletas que tienen estas pruebas, ya que en situaciones reales de accidentadas en piscina, las aletas no son tan "imprescindibles" como en la playa, no obstante, aconsejamos el nado con aletas en distancias superiores a los 20 m.

En cuanto a la prueba de 100 m combinada también encontramos cinco puntos coincidentes. Estos puntos son: la entrada, el nado de aproximación, el buceo, el control y el remolque. La entrada está manifiesta a la hora de iniciar la prueba. El nado de aproximación se corresponde con el nado de los primeros 50 m y, la fase de buceo se corresponde con los siguientes metros (20 m en hombres y 15 m en mujeres), donde el deportista trata de localizar el maniquí, para posteriormente controlarlo y remolcarlo. La fase de control se refleja a la hora de recoger el maniquí y adoptar una técnica de remolque y, finalmente, la fase de remolque coincide con los últimos metros de la prueba (30 m en hombres y 35 m en mujeres).

En la prueba de 50 m rescate del maniquí, también encontramos cinco puntos de coincidencia con los establecidos en una secuencia real, que curiosamente coinciden con los analizados en la prueba de 100 m rescate de maniquí con aletas. En esta prueba las distancias, con respecto a la prueba de 100 m rescate de maniquí con aletas son menores.

Si analizamos el conjunto de las pruebas en bloque vemos que en tres de ellas las coincidencias se dan en cinco de los siete puntos y sólo en una de ellas esta similitud disminuye a tres características comunes, con lo cual podemos decir que la semejanza con respecto a una actuación ante un accidente real es grande.

Si por el contrario analizamos las distintas fases estipuladas en una secuencia real, vemos que las fases de entrada al agua y la de nado de aproximación se dan en las cuatro pruebas (100%), mientras que las fases de picado, control y remolque se realizan en tres de los mismos (75%), quedando, finalmente, el buceo donde sólo se realiza en una de las pruebas, la de 100 m combinada (25%).

En cuanto al escaso porcentaje que se realiza en el buceo (25%), con respecto a las otras fases de la secuencia completa, y sin ánimo de justificar este hecho, se puede hacer una pequeña reflexión donde, si nos paramos a analizar diferentes actuaciones ante accidentados reales, vemos que esta fase apenas se realiza, salvo en casos contados, que por lo general, se emplean otras técnicas de buceo diferentes a la que aquí nos trata, es decir, buceo con botella y no a pulmón, como en un principio nos estamos refiriendo.

Es importante destacar que en ninguna de las pruebas se realiza la fase de extracción del accidentado, con lo cual se carece un poco de esta última fase, donde también es primordial realizarla adecuadamente, para posteriormente aplicarle los primeros auxilios. Si no realizamos bien esta fase, que se omite en las pruebas deportivas, no tendremos opción a llevar a cabo la aplicación de los primeros auxilios.

Tal y como ya comentamos anteriormente, las pruebas de "lanzamiento de balón" y la de "150 m salvamento con embarcación", no tienen ninguna transferencia positiva encaminada a la práctica ante una secuencia real.

Además, en lo que concierne a la prueba de lanzamiento con balón, está demostrada que la precisión es muy importante y, por desgracia, la puntaría por parte de los socorristas no es la más deseada, siendo más factible, en un rescate, el lanzarse con el balón al agua y utilizarlo como material entre el accidentado y el socorrista, dándole el balón a la víctima, para posteriormente remolcarlo. Consideramos pues, que esta prueba está no es útil, por tanto, opinamos que no se debería contemplar como una prueba de salvamento deportivo, ya que además de no tener transferencia ante situaciones reales, no tiene una "utilidad" manifiesta en una secuencia real, dada su complejidad a causa de la precisión.

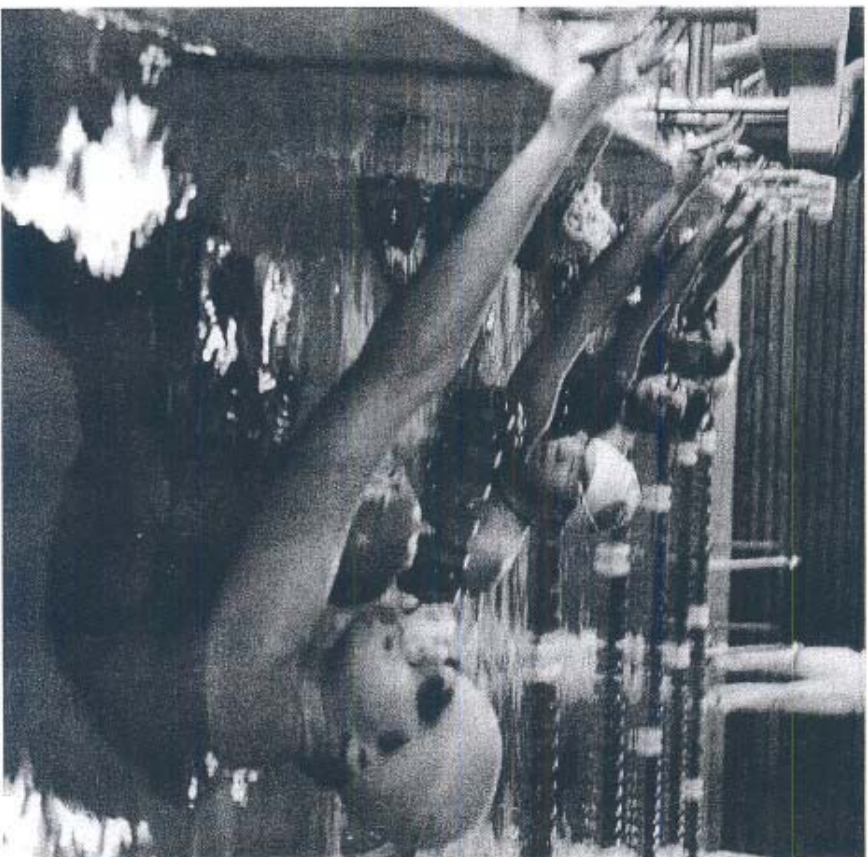
La prueba de rescate con embarcación también la consideramos anti-cuada, ya que se necesita un espacio mayor para la realización de las pruebas.

	Entrada	Nado aprox	Buceo	Picado	Control	Remolque	Extracción	Materia
200 m Obs-tác.	X	X		X				
100 m maniquí con aletas	X	X		X	X	X		Aletas
Lanz. de balón								Balón
100 m combinada	X	X	X		X	X		
50 m resc. maniquí	X	X		X	X	X		
150 m embarcación								Embarc.

TOTAL	4	4	1	3	3	3	3	0
-------	---	---	---	---	---	---	---	---

bas, mientras que las demás están pensadas para realizarse en una piscina de 25 m. Por este motivo, no suele ser muy práctica a la hora de realizar campeonatos de salvamento deportivo, ya que supone desplazarse de la instalación donde se realizan las pruebas hasta el punto donde se realizará ésta.

Si atendemos a la transferencia que puede tener esta prueba con respecto a una secuencia real, nos damos cuenta de que, actualmente, existen otros medios de desplazamiento más fáciles que la embarcación a remos, como son las embarcaciones a motor. Además opinamos que, tanto la tabla de surf como la piragua son mil veces mejores para una actuación de este tipo. Y no digamos ya la moto acuática de salvamento. Por estas razones creemos que, junto con la prueba de lanzamiento de balón, deberían ser eliminadas de las pruebas de salvamento deportivo en aguas cerradas.



Conclusiones

- La práctica del Salvamento Deportivo está fundamentada en cuanto a las pautas de actuación ante situaciones de salvamento y socorrismo.
- La práctica del Salvamento Deportivo tiene una gran transferencia a las distintas fases de actuación ante accidentados reales, principalmente en las de entrada al agua, nado de aproximación, picado, control del ahogado y remolque de la víctima.
- Las pruebas de "lanzamiento con balón" y "150 m rescate con embarcación", deberían ser eliminadas de las pruebas de salvamento deportivo en aguas cerradas, ya que, además de quedarse anticuadas, no tienen ningún tipo de transferencia ante una situación de accidente real.
- Sólo en una de las pruebas de Salvamento Deportivo en aguas cerradas se contempla el nado con aletas, que es importante ante actuaciones de salvamento en playas, pantanos, ... etc.
- Sólo en una de las pruebas de Salvamento Deportivo en aguas cerradas se contempla el buceo, justificado desde el punto de vista de que, ante situaciones "normales" de actuación, no se suelen realizar grandes inmersiones, nados subacuáticos y rastreos, para localizar al ahogado.
- Se debería realizar alguna prueba en la que se realizase extracción de accidentados, ya que en ninguna prueba se contempla esta fase, quedando huérfano este aspecto tan fundamental en una secuencia de actuación.

Bibliografía

ANGUEIRA, G. (1998). Salvamento Deportivo. Salvamento Acuático. Salvamento Deportivo y Psicología. Editorial Xanito S.L. A Coruña. 1998

PALACIOS J. (1997). Apuntes de la Aplicación Deportiva Específica de Salvamento Acuático. INEF de Galicia. A Coruña. Curso 1996/1997.

Publicaciones audiovisuales

PALACIOS J. (1995). Salvamento Acuático. III 24 horas remolque de maniquí. A Coruña. Centro Galego de Documentación e Edicións Deportivas. Realización: ANXO SÁNCHEZ. Duración: 12 minutos.

PALACIOS J. (1994). Salvamento Acuático. II 24 horas remolque de maniquí. A Coruña. Centro Galego de Documentación e Edicións Deportivas. Realización: ANXO SÁNCHEZ. Duración: 10 minutos.

PALACIOS J. (1992). Salvamento Acuático. Técnicas y métodos. A Coruña. Centro Galego de Documentación e Edicións Deportivas. Realización: ANXO SÁNCHEZ. Duración: 42 minutos.

PALACIOS J. (1990). Salvamento Deportivo. Un deporte humanitario. A Coruña. Centro Galego de Documentación e Edicións Deportivas. Realización: ANXO SÁNCHEZ. Duración: 12 minutos.