

[¿Cuál es tu gran sueño?](#)

Como en el anuncio de Ghana, tú también puedes conseguir tu sueño

[Univ. Camilo José Cela](#)

Una Universidad Como Tú Educación Física en la UCJC

Anuncios Google

El Salvamento Acuático también es un deporte: las pruebas de aguas abiertas

Profesor de Salvamento Acuático
Universidad Católica San Antonio de Murcia, UCAM

Dr. José Arturo Abrales Valeiras
abrales72@hotmail.com
(España)

<http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 9 - N° 60 - Mayo de 2003

1 / 1

Introducción

El Salvamento Acuático Deportivo es uno de esos deportes minoritarios y desconocidos para la mayoría de los españoles. Cuando se habla de salvamento acuático, la mayoría de la gente no lo relaciona con un deporte, sino que lo atribuye a una profesión o trabajo concreto; incluso, muchos de los socorristas titulados, no conocen esta faceta del salvamento acuático como tal.

Esta vertiente, la deportiva, tiene además la particularidad de que nos permite desarrollar una serie de cualidades de gran valía humana, como son el conocer las técnicas necesarias y poseer el entrenamiento suficiente para desarrollar los salvamentos acuáticos reales.

Como deporte federado el Salvamento Acuático Deportivo depende directamente del Consejo Superior de Deportes (C.S.D.), además está relacionado con el Comité Olímpico Español (C.O.E.) y reconocido por el Comité Olímpico internacional (C.O.I.), aunque, por ahora, no esté incluido en la lista de los deportes olímpicos.

La Federación Española de Salvamento y Socorrismo (FESS) es la encargada de promocionar este deporte a nivel estatal, dependiendo de ella las diversas federaciones autonómicas, que promocionan e inculcan el deporte en su radio de acción. De la misma forma que las federaciones autonómicas están incluidas y representadas por la FESS, ésta está adherida a la Federación Internacional de Salvamento: "*International Life Saving*" (I.L.S.).

El Salvamento Acuático como deporte se divide en dos modalidades diferentes, en función del espacio donde se desarrolla la competición: por un lado, nos encontramos con pruebas de aguas cerradas (realizadas en piscina) y, por otro, con pruebas de aguas abiertas (espacios naturales: playas, pantanos,... etc.). A su vez, ambas modalidades presentan un total de seis pruebas de carácter individual y 4 que se realizan por equipos. A continuación nos centraremos en la descripción de las pruebas que se realizan en la playa.

Las pruebas de Salvamento Acuático Deportivo en aguas abiertas

Las pruebas de aguas abiertas se realizan de forma individual y por equipos, al igual que en aguas cerradas. En la competición de aguas abiertas no hay récords ya que las distancias de las pruebas son referenciales, puesto que las condiciones ambientales de cada competición (estado del mar, características de la playa, profundidad, rocas,...) hacen que las distancias varíen y que cada competición sea diferente.

Las pruebas pertenecientes a la competición de aguas abiertas en categorías absolutas son las siguientes:

INDIVIDUALES.

1. Nadar surf.
2. Carrera con tabla de salvamento.
3. Carrera de ski.
4. Sprint en playa.
5. Banderas.
6. Ironman - Ironwoman.

POR EQUIPOS.

1. Salvamento con tubo de rescate.
2. Doble rescate con tabla.
3. Relevé sprint playa.
4. Relevé triada.

Pruebas individuales

1. Nadar surf

Descripción:

A 120 metros de la orilla se situarán siete (7) boyas de diferente color, alineadas y paralelas a la orilla, cincuenta (50) metros más adentro, se colocarán dos (2) boyas, también alineadas entre sí con una separación de diecisiete (17) metros. La línea de salida estará situada a cinco (5) metros del agua, delimitada por dos postes verticales y con una longitud de aproximadamente cuarenta (40) metros entre ellos, ésta estará alineada con la boya más lateral hacia la izquierda (según se mira al mar). La línea de llegada será de tres (3) metros de larga, marcada por dos banderas verdes y situada a quince (15) metros del borde el agua. Estará alineada con respecto a la boya más situada al lateral derecho.

El recorrido que deben realizar los deportistas es rodear todas las boyas y regresar a la costa, finalizando su trayecto entre las dos banderas verdes.

Notas:

- Generalmente el recorrido se realiza bordeando las boyas y dejándolas a la derecha del deportista, pero puede ser modificado por el juez principal si lo estima oportuno por las condiciones ambientales.

2. Carrera con tabla de salvamento

Descripción:

A 250 metros como mínimo de la orilla se colocan dos boyas separadas entre sí setenta y cinco (75) metros. A dieciséis (16) metros más alejada, se colocará una tercera boya, que estará en el centro de las dos anteriores, formando entre las tres un triángulo. La línea de salida estará situada a cinco (5) metros del agua, con una longitud de aproximadamente treinta (30) metros, ésta estará centrada con la boya más lateral hacia la izquierda (según se mira al mar).

La línea de asignación de puestos se situará a cinco (5) metros de la orilla y tendrá una longitud de veinte (20) metros, delimitada por una bandera blanca y negra a cada lado. La línea de meta estará situada a cinco (5) metros más allá de la línea de asignación de puestos, playa arriba. Ésta tendrá veinte (20) metros de longitud y estará delimitada por un poste naranja en cada extremo.

El recorrido que deben realizar los deportistas es rodear las tres boyas y regresar hacia la arena,

finalizando al cruzar la línea de meta con la tabla de salvamento.

Notas:

- Los competidores podrán perder el contacto y el control de su tabla sin que por ello sean descalificados, teniendo en cuenta que tanto ellos como su tabla no impedirán el progreso de otro deportista.
- Generalmente el recorrido se realiza bordeando las boyas y dejándolas a la derecha del deportista, esta característica puede ser modificada por el juez principal si lo estima oportuno por las condiciones ambientales.
- Para completar la carrera, el deportista deberá tener (o haber recuperado) su tabla entera y cruzar la línea de asignación de puestos desde la orilla del agua, mientras mantiene contacto con su material y cruza la línea de meta.
- El final será juzgado con el pecho del competidor al cruzar la línea de asignación de puestos sobre sus pies, mientras está en contacto con la tabla.
- El deportista habrá de continuar a través de la línea de asignación de puestos hacia la línea de meta y tener el control de la tabla.

3. Carrera de Ski

Descripción:

A 300 metros como mínimo de la orilla se colocan dos boyas naranjas separadas entre sí setenta y cinco (75) metros. A dieciséis (16) metros más en profundidad, se colocará una tercera boya, que estará en el centro de las dos anteriores, formando entre las tres un triángulo. La línea de salida estará situada dentro del agua, a la profundidad en la que el agua cubre por la rodilla. La línea de llegada será de treinta y cinco (35) metros de larga, dentro del agua y con la misma profundidad marcada para la salida, delimitada por dos banderas naranjas.

El recorrido que deben realizar los deportistas es rodear las tres boyas y regresar hacia la arena, finalizando al cruzar la línea de meta del ski y la pala. La llegada se determina con la entrada del material, ya sea montado en él, agarrado o remolcado por el deportista.

Notas:

- Ningún competidor deberá sujetar o interferir con el ski de otro competidor. Si un competidor deliberadamente impide el progreso de otro competidor, será descalificado.

4. Sprint en playa

Descripción:

La zona de competición será rectangular. Con un mínimo de longitud de setenta (70) metros y un máximo de noventa (90) metros. Se trazarán en la playa calles para correr, separadas por cuerdas de color. Las calles tendrán 1,8 metros de ancho y un mínimo de 1,5 metros.

Los competidores deberán recorrer la distancia señalada sin salirse de su calle, descalzos y sin ayudarse de ningún material artificial en la salida. El recorrido finaliza al traspasar la línea de meta.

Notas:

- No se permite ninguna plataforma artificial de salida, pero los competidores podrán hacer agujeros y/o montones de arena para ayudarse en la salida.
- No se permite allanar o igualar el nivel de la arena en la zona de carrera a no ser que lo permita el juez principal.

5. Banderas

Descripción:

Ésta es una prueba que se disputa por eliminatorias, quedando fuera de la competición por la victoria el deportista que no consiga hacerse con una bandera en la serie correspondiente. Los participantes han de estar colocados decúbito prono con los talones juntos y éstos encima de la línea de salida. Sus manos estarán colocadas, una sobre la otra y debajo del mentón del participante. A veinte metros de sus talones y orientadas hacia sus espaldas, se encontrarán las banderas que tendrán que conseguir, que estarán sujetas verticalmente en la arena y colocadas entre medias de los participantes que están disputando la prueba. Se contará con una bandera menos que participantes.

Una vez colocados en la posición anteriormente citada, el juez dará las órdenes pertinentes para efectuar la salida. "Cabeza abajo", en la que los deportistas descienden la cabeza sin desplazar las manos en ningún momento, y un pitido fuerte y seco hace que los participantes comiencen a levantarse, dar media vuelta y disputarse las banderas. Este proceso de salida en la prueba garantiza, en cierto modo, la igualdad de salida en los deportistas sin dar lugar a una antelación por parte de uno o varios de los participantes. De todas formas, son los jueces los que deciden si la salida se produce nula o no.

Todos los deportistas que consigan una de las preciadas banderas, pasarán a la siguiente ronda, quedando eliminado el que no consiguió la posesión de una de ellas.

Notas:

- Una salida falsa se realiza cuando uno o varios deportistas comienzan la prueba sin que el juez de salida haya realizado el pitido pertinente. Dos salidas falsas por parte del mismo participante son motivo de descalificación, así como la tercera salida falsa, en la misma serie, de cualquiera de los participantes, aunque sea la primera descalificación propiciada por este último deportista.
- Retrasar deliberadamente la salida, agarrar y obstruir a otro competidor son motivos de descalificación.
- En el caso de que dos o más deportistas agarren la misma bandera, teniendo en cuenta que los jueces no determinan qué deportista ha agarrado primero, se realizará un desempate entre los competidores.

6. Ironman - Ironwoman

Descripción:

La prueba de "ironman" e "ironwoman" comprende la suma de las pruebas de "nadar surf", "carrera con tabla de salvamento" y "ski", terminando con un sprint en la playa. El orden de las postas se sortea al principio de la prueba.

Notas:

- El competidor ha de cubrir todas las postas del recorrido tal y como lo especifique el juez principal y podrá ser asistido por un portador, que no será considerado como competidor, pero que deberá pertenecer al mismo equipo, club o selección e identificarse con los colores del mismo.
- Los deportistas han de tener el control de la tabla o ski hasta llegar a la última boya, incluido el recorrido de ésta, y no serán descalificados si pierden el control del material en el camino de vuelta desde las boyas. El deportista puede perder el control en la ida y no será descalificado si recupera el material y prosigue el trayecto rodeando la última boya y completando el recorrido.

Pruebas de equipos

1. Salvamento con tubo de rescate

Descripción:

Se colocarán a una distancia como mínimo de 120 metros un conjunto de boyas colocadas paralelamente a la orilla. La línea de salida estará aproximadamente a cinco (5) metros del borde del agua. Esta línea también será la de llegada. Quince (15) metros por detrás y en línea con las boyas, se encuentra la zona donde serán colocadas las aletas y el tubo de rescate.

Uno de los cuatro componentes del equipo espera detrás de la boya correspondiente, fingiéndose la víctima. El deportista que inicia la prueba deberá correr, playa arriba, a por el tubo de rescate y las aletas, colocárselas y nadar hacia la boya, al llegar allí, éste deberá asegurar el tubo de rescate a la víctima, que podrá ayudar a su compañero siempre y cuando no salga de la zona delimitada para tal fin. Una vez terminada esta operación, el socorrista comienza el remolque hacia la playa. La víctima puede ayudar, con movimientos de pies y manos, siempre por debajo de la superficie del agua. Los otros dos componentes del equipo pueden entrar en el agua hasta donde crean oportuno, con intención de ayudar a su compañero en la extracción del accidentado. La prueba finaliza cuando la víctima pasa totalmente la línea de meta.

Notas:

- Después de que el nadador con tubo de rescate haya asegurado a la víctima y haya comenzado el nado de vuelta a la playa, se les permite a los dos deportistas que están en tierra que entren en el agua cuando ellos lo estimen oportuno, ayudando y asistiendo al nadador con tubo de rescate a llevar a la víctima de vuelta a la playa.
- Los deportistas que ayudan a quitar a la víctima del agua no utilizarán ningún tipo de equipo adicional, ni siquiera aletas, simplemente ayudarán en el rescate.
- La prueba se da por concluida cuando el deportista que realiza las funciones de víctima ha sido cargado o remolcado completamente a través de la línea de meta con el tubo de rescate correctamente colocado alrededor del mismo.

2. Doble rescate con tabla

Descripción:

Se colocarán a una distancia como mínimo de 120 metros un conjunto de boyas colocadas paralelamente a la orilla. La línea de salida estará aproximadamente a cinco (5) metros del borde del agua. Esta línea también será la de llegada.

El primer componente del equipo nadará hasta colocarse detrás de la boya correspondiente, señalando su llegada tocando con una mano la boya y levantando verticalmente la otra. El segundo deportista, entrará al agua con la tabla de salvamento y se aproximará hacia su compañero. Éste se subirá con ayuda o sin ella, a la parte delantera de la tabla, pudiendo ayudar el socorrista en el camino de vuelta. Darán el relevo al tercer deportista, que realizará el mismo recorrido que el primero, avisando de la misma forma al cuarto deportista, que irá con la tabla a recogerlo. Para determinar la llegada se tendrá en cuenta el pecho del primer socorrista que entre en la meta, debiendo de llevar la tabla siempre cogida por el socorrista y la víctima.

Notas:

- La víctima tomará contacto con cualquier parte de la tabla y se colocará, con ayuda de su compañero o sin ella, en la parte delantera de la tabla, durante y antes de finalizar el giro a la boya. El deportista que hace de víctima podrá ayudar a su compañero remando en el camino de vuelta.
- El relevo se realizará cuando la primera víctima o el primer socorrista toquen con cualquiera

de las manos cualquier parte del cuerpo de la segunda víctima.

- La carrera concluye cuando los dos socorristas y las dos víctimas han concluido correctamente su recorrido, por orden, y el segundo socorrista y la segunda víctima cruzan la línea de meta estando los dos en contacto con la tabla.
- El final será juzgado con el pecho del primer competidor del equipo (segunda víctima o segundo socorrista) al cruzar la línea de salida/llegada, mientras están ambos en contacto con la tabla.
- Los competidores podrán perder el contacto y el control de su tabla sin que por ello sean descalificados, teniendo en cuenta que tanto ellos como su tabla no impedirán el progreso de otro deportista.
- Generalmente el recorrido se realiza bordeando la boya y dejándola a la derecha del deportista, esta característica puede ser modificada por el juez principal si lo estima oportuno por las condiciones ambientales.

3. Relevé sprint playa

Descripción:

La zona de competición será rectangular. Se trazarán en la playa calles para correr, separadas por cuerdas de color. Las calles tendrán 1,8 metros de ancho y un mínimo de 1,5 metros. Se situará una línea a cinco (5) metros por detrás de las líneas de salida y llegada y que será la zona de intercambio.

El equipo de relevistas estará formado por cuatro (4) deportistas. El orden de los participantes es indiferente. El primer competidor al terminar su recorrido entregará su testigo al segundo, que deberá estar en la zona de cambio de relevé hasta ese momento. Éste entregará el testigo al tercero y el tercero al cuarto de la misma forma. El último deportista finalizará la prueba.

Notas:

- El equipo estará formado por cuatro (4) deportistas, cuatro chicos o cuatro chicas, situando a dos miembros a cada lado de la zona de carrera.
- Quien debe recorrer cuatro veces la distancia estipulada es el testigo, por lo tanto será motivo de descalificación, lanzarlo, empujarlo, invadir otras calles, entregar el testigo en zona no habilitada para tal fin, etc. Está permitido, en caso de que el testigo caiga, recogerlo y seguir con la competición, siempre que no se moleste a otros competidores.
- Los cambios del testigo se efectuarán de la siguiente forma:
 - El deportista que toma el testigo en el primer, segundo y tercer cambio, deberá, en turno, estar por entero dentro de la zona de cambios. Si cualquier parte del cuerpo del competidor que le toca correr se extiende sobre la línea trasera de la zona de cambios, el equipo será descalificado.
 - Los deportistas podrán estar moviéndose mientras toman el testigo, pero serán descalificados si cualquier parte del cuerpo o manos cruza la línea frontal antes de que el corredor tome la posesión del testigo.
 - No se colocará ninguna marca u objeto que pueda ayudar a los corredores en el cambio de testigo, en la zona de carrera o área de alrededor.
 - Si un testigo se cae antes de la línea frontal durante el cambio, el que lo recibe deberá recogerlo, regresar por completo (testigo y cuerpo) a la zona de cambios y recomenzar.
 - Si un testigo se cae en cualquier zona, excepto en el cambio, el competidor podrá recogerlo y continuar la carrera, siempre que no cometa ninguna interferencia a los otros competidores.
- No se permite ninguna plataforma artificial de salida, pero los competidores podrán hacer

agujeros y/o montones de arena para ayudarse en la salida.

- No se permite allanar o igualar el nivel de la arena en la zona de carrera a no ser que dé permiso el juez principal.

4. Relevo triada

Descripción:

Esta prueba se desarrolla sobre un recorrido que incluye dos postas de nadar surf, dos postas de carrera con tabla de salvamento y dos postas de ski. Los equipos estarán formados por seis componentes, tres masculinos y tres femeninos.

Los deportistas que realizan esta prueba han de completar dos vueltas a los tres recorridos mencionados. El orden de los deportistas es indiferente, realizando cada uno de ellos un recorrido. El último competidor, una vez terminado su recorrido establecido, para terminar deberá esprintar hasta rebasar la línea de meta.

Notas:

- Para determinar el orden de las postas se realizará un sorteo al comienzo del campeonato y se determinará el orden de las mismas. Teniendo en cuenta las condiciones climatológicas o logísticas, el juez principal tiene la potestad de determinar y cambiar el orden de las postas así como su recorrido.
- Los competidores han de cubrir todas las postas del recorrido tal y como lo especifique el juez principal y podrán ser asistidos por un portador, que no será considerado como competidor, pero que deberá pertenecer al mismo equipo, club o selección e identificarse con los colores del mismo.
- Los deportistas han de tener el control de la tabla o ski hasta llegar a la última boya, incluido el recorrido de ésta, y no serán descalificados si pierde el control del material en el camino de vuelta desde las boyas. El deportista puede perder el control en la ida y no será descalificado si recupera el material y prosigue el trayecto rodeando la última boya y completando el recorrido.
- Los portadores deberán de llevar el gorro del mismo color que el deportista y realizarán todos los esfuerzos posibles para asegurarse que él y su material no impiden a otro competidor, así como colocar el material en la zona designada para el deportista de su equipo.
- Los distintos relevos se realizarán cuando el deportista termina su recorrido (posta) y toca con la mano cualquier parte del cuerpo del siguiente participante.


Bibliografía

- Abraldes, J.A. (2002): *Salvamento Acuático y Deporte: un estudio de los recursos humanos en las playas de Galicia, intervenciones en los rescates y su relación con el ámbito deportivo*, (Tesis Doctoral). A Coruña: Xaniño. [Formato Digital].
- Castillo, M^a. (1998): "Enseñanza del Salvamento Deportivo en la Escuela Acuática Multidisciplinar en el INEF de Galicia". *II JORNADAS TÉCNICO - PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUÁTICO*, Segovia, 1 a 3 de mayo. Organizadas por la Escuela Segoviana de Salvamento.
- Castillo, M^a. y Abraldes, J.A. (2000): "Estudio del Salvamento Deportivo en Categoría Alevín". *IV JORNADAS TÉCNICO-PROFESIONALES DE SALVAMENTO ACUÁTICO Y SOCORRISMO 2000*, Segovia, 28 a 30 de abril. Organizadas por la Escuela Segoviana de Salvamento.
- O' Farril, E. (1971): "Salvamento y Socorrismo (El deporte de la caridad)". *DEPORTE 2000*, 25, 19-22.
- Palacios, J. (1998): Salvamento Acuático. En ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES. *Curso de monitor*. (pp. 261-291). Madrid: Escuela Nacional de Entrenadores de Natación.

- Palacios, J. (1999): *Salvamento Acuático: un estudio de la realidad del Salvamento y Socorrismo en las playas de Galicia con Bandera Azul - 1996/1997*, (Tesis Doctoral). A Coruña: Xaniño. [Formato Digital].
- Palacios, J. (2000): "Salvamento Deportivo: esfuerzo, rescate y espectáculo". *FEGUI: Revista de Salvamento acuático y Primeros Auxilios*, 13, 4-10.
- Paredes, T. (1991): *El deporte en el Salvamento Acuático*. Barcelona: Federación Española de Salvamento y Socorrismo. Documentación no publicada.
- Pelayo, P. y Cocu, P.C. (1992): "Natation: le sauvetage". *EPS*, 236, 21-23.
- Rodríguez, N.; Abrales, J.A. y García, J.L. (2002): "Evolución de las pruebas de Salvamento Acuático Deportivo a través de las diferentes categorías". *XX CONGRESO NACIONAL EDUCACIÓN FÍSICA Y UNIVERSIDAD*, Guadalajara, 14 al 16 de julio. Organizado por la Universidad de Alcalá.
- Surf life association of australia (1988): *The Surf Life Saving Coaching Manual*. Brighton-le-Sands (Australia): Surf Life Saving Association of Australia.
- Surf life association of new zealand (1993): *1993 Annual Report*. Wellington (New Zealand): Surf Life Saving Association of New Zealand.
- Viejo, A. y Cano, J.F. (2001): Propuestas técnicas en las nuevas pruebas de Salvamento Acuático Deportivo. En Federación de Salvamento e Socorrismo de Galicia. *2º Congreso de Salvamento y Socorrismo de Galicia*, (pp. 45-65). A Coruña: Diputación Provincial de A Coruña.

Otros artículos sobre [Actividades Acuáticas](#)

Recomienda este sitio

	http://www.efdeportes.com/ · FreeFind
	<input type="text"/> <input type="button" value="Buscar"/>
revista digital · Año 9 · N° 60 Buenos Aires, Mayo 2003 © 1997-2003 Derechos reservados	