

Salvamento Acuático

Entrenamiento físico, técnico y psicológico



Avalado por:

Sindicato Único de Guardavidas y Afines (S U G A R A)

Escuela Nacional Superior de Salvamento y Buceo
(Prefectura Naval Argentina)

Departamento de Deporte Náutico
(Prefectura Naval Argentina)

Federación Argentina de Triatlón

Universidad Nacional de Quilmes (U N Q U I)

Declarado de interés por la Confederación Argentina
de Natación (C A N .)

Editora
RyC

David E. Peresenda

Salvamento Acuático

Salvamento Acuático

David E. Peresenda

R y C Editora

a mis padres, a mis hermanos, a Gabriela, quien me dio el regalo más hermoso de mi vida, nuestra hija Serena Sol. a Coco y Mary Carbonetto. a mis alumnos, especialmente a Leandro Maderal.

Los guardavidas que participaron en las fotos son Marcia Lemos, Combe Alejandro, Coria Fernando, Navarro Eduardo y el profesor Walter Fernández.

Primera edición

Impreso en Argentina, septiembre de 2001

ISBN

Queda hecho el depósito que previene la ley 11.723

email del autor: davo@sinectis.com.ar

Todos los derechos son propiedad del autor.

Diseño y composición RyC Editora

Fotografía: Germán Martínez

PROLOGO

El salvamento acuático en la Argentina ha estado sumido durante gran cantidad de tiempo en un profundo letargo. Por muchos años se han enseñado y aprendido las mismas técnicas; los métodos de entrenamiento apenas han variado. Sólo algunos pocos se han preocupado en preguntarse si se podían introducir variantes y muchos menos se interesaron por investigar con suficiencia acerca de la evolución y el perfeccionamiento de los diferentes aspectos del salvamento acuático.

El presente libro intenta comenzar a revertir dicha tendencia hacia la chatura y la falta de interés, ya que no solamente significa un compendio de datos, sino que es, sin lugar a dudas el primer trabajo serio y consistente de compilación sobre salvamento acuático que se realiza en nuestro país. Y esto es llevado a cabo como resultado de una profunda investigación, de una búsqueda constante de información y de un asiduo contacto con diversos países acerca de las diferentes técnicas y elementos utilizados en el exterior y de las posibles innovaciones en los mismos.

Sin embargo, la tarea del autor no representa simplemente la de una investigación y un producto teórico. Cada concepto vertido en estas páginas se encuentra basado y comprobado en la práctica por el mismo autor, ya que desde hace muchos años se desempeña como docente de salvamento en la Escuela

de Guardavidas ARA. Quilmes. Es por ello que en este caso la teoría está respaldada por una constante labor sustentada en una férrea disciplina de trabajo y en una permanente voluntad de evolución y perfeccionamiento. La totalidad de sus alumnos, los graduados y sus compañeros de trabajo pueden dar fe de la dedicación y el empeño con que David realiza su faena y también de la lealtad y el compromiso que posee para con las organizaciones representativas de los guardavidas.

Realizar con éxito un salvamento es con seguridad la labor más gratificante para el guardavidas. Si bien es cierto que al desarrollar su profesión debe manejar un sinnúmero de conocimientos teórico-prácticos que abarcan muchos aspectos de diversas disciplinas, su tarea más significativa y característica es el salvamento acuático. Por lo tanto, el presente trabajo es de vital importancia para el profesional guardavidas, ya que el mismo aporta una abundante bagaje de información de técnicas, elementos métodos de entrenamiento e, incluso, historia sobre la materia en cuestión.

Pero el alcance de la importancia de este libro no se acaba en el mundo de los guardavidas, también es de notable valor para todos aquellos individuos que de algún modo u otro están ligados al medio acuático por motivos laborales, deportivos o de otra índole. Con la adquisición del conocimiento de simples técnicas que se explican en estas páginas, dichas personas (no profesionales del salvamento) podrán resolver situaciones realmente peligrosas en las que se ponen en riesgo de vida muchas vidas humanas.

Por último, quiero resaltar el carácter trascendental que el presente trabajo representa para nuestra querida profesión desde todos los aspectos. Por que señala un punto de partida, no sólo en el estudio sistemático y relacionado del salvamento, sino también en el desarrollo del mismo en la Argentina. Y, además, por que, tal vez, generará la apertura de un debate a partir de los dichos vertidos en estas páginas, lo cual marca un evidente enriquecimiento de la actividad. En definitiva, a pesar de la perfectibilidad del libro, el mismo es, sin lugar a dudas una evidente contribución en el avance científico-técnico que todos pretendemos para nuestra profesión.

Lic. Ariel Burtoli

Sec. Gremial S.U.G.A.R.A.

CAPITULO I

HISTORIA DEL SALVAMENTO ACUÁTICO

Introducción:

La historia del salvamento, no es sino una faceta más de la gigantesca lucha del hombre por el dominio de los elementos naturales. Cada etapa de este proceso está llena de catástrofes y fracasos y por consiguiente la pérdida de vidas humanas. Pero lentamente, en el transcurso del tiempo el ingenio del hombre a través de la necesidad ha ido entregando el secreto de técnicas diversas. La voluntad y la inventiva infatigable de las generaciones, han logrado en la actualidad para la especie humana un dominio total de salvar vidas de un elemento natural que por derecho biológico, le pertenece: el agua.

Por ello, no es difícil deducir que el salvamento es tan antiguo como la natación misma. Esta es una habilidad adquirida como resultante de diversos factores que obligaron al hombre a servirse de ella y que además ha formado parte indisoluble de la evolución de la especie humana.

En los orígenes de la natación podemos observar, que ésta nace como producto de las necesidades primarias del hombre y que desde su aparición, dio respuesta positiva a dichas necesidades, como la locomoción, la defensa y la alimentación. Todos los hábitos relacionados con la supervivencia, lo obligaron a idear la forma de sostenerse sobre el agua.

Para realizar una descripción profunda sobre métodos e iniciativas del hombre para sobrevivir y ampliar sus posibilidades en medios acuáticos, así como el desarrollo de las técnicas de nado, deberíamos abarcar desde los períodos prehistóricos, faraónicos, bíblicos, antiguos, medievales, napoleónico francés hasta la era contemporánea, donde se producen en el mundo los primeros intentos por desarrollar, reglamentar, publicar y difundir masivamente técnicas de salvamento acuático para ser usadas por cualquier nadador o neófitos en trance difícil.

EVOLUCION DEL SALVAMENTO CONTEMPORÁNEO

Las actividades organizadas de salvamento internacional datan de 1878 cuando el Primer Congreso Mundial fue auspiciado en Marsella, una ciudad del sur de Francia. Desde entonces, por décadas, en cada nación independiente, ha habido muchos logros destacados en salvamento acuático. La necesidad por un foro internacional para intercambiar ideas fue pronto reconocida. Esto primeramente llevó al establecimiento de la **Federation Internationale de Sauvetage Aquatique** (Federación Internacional de Salvamento Acuático) y posteriormente a la formación de la **World Life Saving** (Organización Mundial de Salvamento). Ambas organizaciones fueron establecidas para promover los objetivos del salvamento en aguas calmadas y oleaje alrededor del mundo.

• Federation Internationale de Sauvetage Aquatique:

Esta fue fundada en 1910 en Saint-Ouen, una pequeña ciudad cerca de París, en Francia. Entre los países fundadores estaban: Bélgica, Dinamarca, Francia, Gran Bretaña, Luxemburgo, Suiza y Tunes. Para 1994, la Federación estaba representada por más de 30 organizaciones nacionales, en calidad de miembros plenos.

• World Life Saving:

Esta fue fundada el 24 de marzo de 1971 en Cronulla, Nueva Gales Sur, Australia. La constitución entró en efecto el 14 de junio de 1997 con el acuerdo formal entre los países fundadores: Australia, Gran Bretaña, Nueva Zelanda, Sudafrica y los Estados Unidos. Para 1994, la Organización estaba representada por más de 20 organizaciones nacionales, en calidad de miembros plenos.

• Internacional Life Saving Federation

El 24 de febrero de 1993, de los objetivos comunes de la FIS y la WLS emergió un nuevo y más grande cuerpo internacional de salvamento. La Federación Internacional de Salvamento (International Life Saving Federation) fue constituida oficialmente por su Asamblea General en Cardiff, Gales, Reino Unido el 3 de septiembre de 1994. Al mismo tiempo, ambas la FIS y la WLS fueron disueltas automáticamente.

Desde entonces la Federación ha sido la que ha proporcionado la fuerza al salvamento acuático alrededor del mundo.

• **Objetivos:**

Un hombre, mujer o niño se ahogan en el mundo cada dos minutos. Más de 250 mil personas se ahogan cada año. Es en este contexto en el que los objetivos de la Federación han sido planteados.

- Mejorar las técnicas de salvamento acuático y resucitación.
- Desarrollar educación en salvamento.
- Intercambiar experiencias prácticas, médicas, técnicas y científicas.
- Difundir las habilidades de salvamento acuático a cada rincón del mundo.
- Ayudar a prevenir la contaminación de nuestras aguas.
- Promover y organizar deportes y competencias de salvamento acuático.
- Alentar la uniformidad en equipos de salvamento, símbolos de seguridad, leyes y señales.

Reconocimiento Mundial

La Federación Internacional de Salvamento es

reconocida por muchas organizaciones de prestigio internacional, incluyendo:

- La Organización Mundial de la Salud.
- El Comité Internacional de Cruz Roja.
- El Comité Olímpico Internacional.
- El Concilio Internacional Militar de Deportes.

También es miembro de muchas importantes organizaciones internacionales, incluyendo:

- La Asociación General de Federaciones de Deportes Internacionales.
- La Asociación Internacional de Juegos Mundiales.
- El Concilio Internacional de Ciencias del Deporte y Educación Física.

Hay más de 85 organizaciones de salvamento miembros de la Federación representando a un estimado de 25 millones de Guardavidas, que trabajan para proteger y preservar la vida humana en el medio acuático. El número de naciones miembro se incrementa año tras año. El establecimiento de una sencillamente fuerte organización internacional está efectivamente promocionando las mejoras a las normas del salvamento acuático mundial.

PRIMERAS ORGANIZACIONES DE SALVAMENTO ACUÁTICO:

Estas son las primeras organizaciones y textos de salvamento que evolucionaron en el mundo de esta manera:

- Real Sociedad Humana (Londres) 1774
- Sociedad Humanitaria de Massachusetts (EE.UU) 1786
- Servicio de Salvamento de Guardacostas (EE.UU.) 1871
- YMCA Introduce la Enseñanza del Salvamento 1885/90
- Cimenti Invernadi - Roma 1895
- Collegio del Pioneri del Nuoto – Roma 1899
- Real Sociedad de Salvamento – Londres 1901
- Federation Internationale de Sauvetage Aquatique 1910 Saint-Ouen (Francia)
- Programa de Salvamento de Springfield College 1911 (EE . UU.)
- Programa del Servicio Nacional de Salvamento 1912 YMCA - (EE.UU).
- Primer Texto Nacional Americano de Salvamento 1913
- Texto de Entrenamiento de la Cruz Roja 1914
- Manual de Natación de Salvamento YMCA 1929

- Federación Italiana del Salvamento, Roma 1930
- Asociación de Surf y Salvamento de Nueva Zelanda 1932
- Cureton-Silvia Nuevo Texto (EE.UU.) 1939
- Primer Curso Oficial de Salvamento Italiano 1939
- Primer Texto de Instructores de Salvamento YMCA 1940
- Silvia's YMCA Texto de Salvamento Acuático 1965
- World Life Saving 1971 Nueva Gales del Sur (Australia)
- Nuevo Texto YMCA de Salvamento y Rescate 1974

Se desarrollan entonces en estos 200 años, los programas de salvamento y dentro de los mismos se encuentran las grandes divisiones técnicas según su utilidad y usuario; dejando de lado las técnicas de rescate a grandes profundidades, las cuales corresponden al buceo y actividades subacuáticas.

Estas entidades convienen en crear los mencionados programas, alcanzando la siguiente clasificación:

- Salvamento personal y rescate de no nadadores
- Salvamento por conocimiento de zonas peligrosas y su prevención
- Salvamento vinculado a actividades recreativas

- Salvamento individual mediante técnicas no convencionales.
- Salvamento por remolque a nadadores con dificultades
- Salvamento y rescate por no nadadores
- Salvamento por aproximaciones
- Salvamento por remolques
- Salvamento defensivo
- Salvamento por destrabes
- Salvamento con equipos mecánicos
- Salvamentos con elementos

Estas clasificaciones se desarrollan en el Capítulo II.

EL SALVAMENTO ACUÁTICO EN ARGENTINA:

Casi un siglo antes del nacimiento de la Cruz Roja Internacional (1860), la Real Sociedad Humanitaria de Londres (1774), ya preconizaba, el uso de técnicas de salvamento. Se difundían entonces los primeros impresos con recomendaciones a países de avanzada. La conferencia de la Cruz Roja de 1863 se había fijado un sólo objetivo: atender a los heridos de guerra.

Pero apenas la Cruz Roja había sido fundada desde hacía tres años cuando se le presentaron nuevos cometidos. Como siempre éstos han emanado de un

acontecimiento muy concreto. Estamos en 1866; Prusia e Italia han declarado la guerra a Austria. En el Adriático, Archipiélago de la Isla de Lissa, la flota italiana enfrenta a la de Austria en un combate de una gran violencia. Un barco italiano, el “Re d’Italia” es hundido, ante los ojos de las armadas presentes, la tripulación entera del barco cae al mar sin que ningún navío pueda tomar riesgo de pararse, aunque sólo fuera un momento, para socorrer a todos los náufragos. Esta tragedia marítima ha conmocionado intensamente a las Sociedades de la Cruz Roja; han comprendido que lo que era una realidad en tierra debía también serlo en el mar. Han sentido que tenían el deber de organizar verdaderas ambulancias flotantes, listas para acudir en socorro de las víctimas de la guerra marítima.

Pero, una vez más, era necesario que estas ambulancias fueran también consideradas de excepción por parte de los beligerantes y, para ello, era preciso un nuevo Convenio. La idea se abrió lentamente en las Cancillerías y el Convenio tan esperado era establecido en La Haya el 29 de julio de 1899.

En 1906 inicia sus actividades la “National Life Saving Association” y la Asociación Cristiana de Jóvenes quien se preocupa por la difusión y la enseñanza de la Natación hasta el momento, organiza inmediatamente ese mismo año un curso de enseñanza de Salvamento Acuático bajo la dirección de Charles Brown poseedor de gran experiencia por su trabajo de guardavidas en las costas de Australia. El Dr. Mulcahy complementa las clases prácticas con la enseñanza de primeros auxilios y respiración artificial. El 13 de Abril de 1907 a las 20:30hs

en la pileta del club Balcarce se ofrece la primera demostración pública de Salvamento realizada en nuestro país.

Ese mismo año en la VII Conferencia Internacional de Cruz Roja, celebrada en Londres en mayo de 1907, los argentinos Villalta y Loguí presentan la propuesta de crear una escuela de Salvamento en nuestro país. En dicho Congreso no solo se auspiciaba la creación de una en todos los países, sino también la enseñanza teórico-práctica de primeros auxilios en los ejércitos y a la población civil. Los servicios de Primeros Auxilios de la Cruz Roja Argentina en las playas de la ribera norte del Río de la Plata, fueron implantados durante el año 1928 comenzando a funcionar el primer puesto en el Balneario “Los Angeles” en Olivos. Durante el transcurso de la temporada veraniega de 1932 y a raíz de la gran cantidad de personas que perecían ahogadas en el río, llegando algunos días a las cifras alarmantes de hasta 15 ahogados en las distintas zonas de baño, por Domingo, la Cruz Roja entró a considerar la posibilidad de instalar servicios de salvamento, a cuyo efecto se proyectó el funcionamiento de una Escuela de Salvamento para la preparación de guardavidas y con los alumnos salidos de la misma organizar un Cuerpo de Salvamento para la vigilancia y salvataje de los bañistas. El propósito enunciado, se concretó durante el año 1933, es decir, 159 años después de la primera Recomendación de la Royal Humane Society de Londres (1774), 26 años después de la solicitud de los Sres. Villalta y Loqui (1907) y 33 años pasados la primera recomendación de baño del Digesto Marítimo (1900) que popularizó hasta hoy el término de bañero.

En efecto, Daniel Enrique Villafañe funda el Primer Curso consiguiéndose recién en el año 1934 inaugurar el Primer Destacamento de Salvamento de la Cruz Roja Argentina en la playa de Las Barrancas, servicios estos que se extendieron hacia otras playas de importancia y fueron posteriormente aplicados a todas las playas de la zona norte desde Núñez hasta San Fernando y luego en la zona de Punta Lara en el año 1941 y desde el año 1945 en la zona de Sarandi. Nada entonces hacía suponer que los Ejércitos, Marinas y Aeronáuticas, formarían tropas especializadas en las prácticas de natación para ser utilizadas como elementos de enlace, como destructores de redes y minas submarinas, como equipos de salvataje o como elementos de ataque en la colocación de minas en sitios donde no podían llegar las embarcaciones y también fueron útiles las experiencias recogidas durante la evacuación de Dunkerque por los ingleses y la evacuación de Túnez en África del Norte por los alemanes del Africa Corps, como así también en la zona de Singapur por los japoneses donde dieron excelentes resultados los equipos de nadadores. Asimismo, participaron ampliamente en los programas Géminis de la NASA, de envió al espacio de cápsulas con astronautas las que al caer al mar eran rescatadas por nadadores guardavidas.

En el orden oficial, a partir de 1948, la Dirección de Turismo de la Provincia de Buenos Aires, tiene bajo su Dirección playas fluviales y marítimas, realizando los primeros cursos de 30 a 60 días de duración para instruir a personal con conocimiento de mar y/o natación en conjunto con la primitiva Unión de Guardavidas de Mar de Mar del Plata. La acción de éste Organismo suple la

falta de personal capacitado ya que los egresados de la Cruz Roja Argentina única escuela del territorio ubicada en Capital Federal no puede proveer guardavidas para desempeñarse en el extenso Litoral Marítimo de nuestro país.

Así, se van produciendo reformas paulatinas en cuanto mejoramientos de programas, hasta la incorporación de cursos de un año de duración y el trabajo en conjunto con la Prefectura Nacional Marítima.

La creación primera del Círculo Guardavidas “La Paloma” y la acción de los Directivos del Círculo de Guardavidas “Guillermo Rawson” abre nuevas posibilidades, cuando en 1967 incorpora a 200 guardavidas, hombres experimentados del Litoral Marítimo pero sin el conocimiento de técnicas modernas, a los planteles del salvamento moderno. Podemos afirmar, sin temor a equívocos, que los padres del salvamento moderno, es decir, las técnicas de Rescate y Resucitación difundidas masivamente a través de Cursos, Conferencias, Impresos, Películas, etc.; son Ernesto Bartfeld y el Profesor Rodolfo Roberto Romano, sin olvidar al Dr. Alberto Mourelo, en su intento previo por masificar la enseñanza.

A posteriori, se efectúan aperturas de nuevas Escuelas dependientes de la Cruz Roja Argentina, rígidamente controladas y siguiendo las pautas de la Cruz Roja Internacional con asiento en Ginebra.

Es de vital importancia destacar los avances logrados y el lugar que le cabe al Prof. Rodríguez Pardal dentro de la historia del salvamento argentino. En 1966 designado Profesor Titular de la materia Respiración Artificial en

las Escuelas de Guardavidas y Enfermeras de la Cruz Roja Argentina. Como primera medida, le preocupan las razones que existen como para que casi 500 guardavidas que desempeñaban sus funciones en río, mar y natatorios, desconocieran los últimos adelantos que en ese momento se operaban en materia de reanimación.

Así toma contacto directo con el Gobierno de la Provincia de Buenos Aires (debido a su jurisdicción sobre las playas atlánticas) y con los directivos de organismos dependientes del Superior Gobierno como ser la Dirección de Turismo, la Dirección de Educación Física, la Policía Provincial, la Prefectura Nacional. El Sr. Presidente de la Cruz Roja Argentina Dr. Francisco Martone, lo designa representante de la Institución ante el Gobierno Provincial que encabezaba entonces el Gral. Francisco Imaz. Arduas reuniones, profundos estudios, innumerables viajes por la Costa Atlántica, dan como resultado la organización del primer curso de Actualización que con el auspicio de la Unión de Guardavidas de Mar dictara en el club Mar del Plata. Para ello, redactó el primer programa de “Respiración Artificial” que con los últimos adelantos técnicos le fuera aprobado por sus superiores en 1966. Un año más tarde, en 1967, el Concejo Directivo de la Cruz Roja Argentina aprueba sus planes de fundación de la primera Escuela de Guardavidas Mar del Plata y junto a sus compañeros del Sindicato de Bañeros, Carperos y Afines dan forma al centro principal de enseñanza de la respiración artificial en forma continuada y siguiendo planes de estudios constantemente actualizados. Podemos decir que a partir de ahí, nace lo que hoy es la reanimación cardiorrespiratoria de emergencia, organizada para personas no médicas con

acceso al tratamiento directo de accidentes asfícticos. En 1968, se dicta en Mar del Plata y para 500 guardavidas (piso de Deportes) otro curso de actualización, los que comienzan a proliferar como consecuencia del iniciado en 1967. También se incorpora la Dirección de Educación Física y procede a abrir nuevas escuelas en diferentes lugares de la Capital y Provincia de Buenos Aires.- En total se inauguran nueve escuelas que forman alrededor de 1.500 guardavidas con los últimos conocimientos en la materia.

La Subsecretaría de Deportes y Turismo Social de la Provincia de Buenos Aires, organismo dependiente del Poder Ejecutivo Provincial, lo designa en 1975 Asesor de Gobierno en la materia.

Así se llega a 1983, en que se forma el Sindicato de Guardavidas y Afines (Capital Federal- y Provincia de Buenos Aires, excluyendo Mar del Plata), donde la firme determinación de su Comisión Directiva encabezada por el Señor Rubén Cúccaro incorpora a través de la Dirección de Educación Física nuevos programas, normas de trabajo, reglamentos y disposiciones, que frenan la caótica proliferación de Escuelas sin contenido ético ni profesional que, entre 1988/89 procede a clausurar, cerrar y /o intimar a 19 escuelas por carecer de infraestructura mínima para lograr un cometido decente. Esta posibilidad, es brindada por el Señor Director de Educación Física Provincial Profesor Juan Carlos Mardones, a quien la historia del salvamento debe inexorablemente incorporar a sus páginas.

En 1984, a cargo de la Secretaría Técnica del Sindicato de Guardavidas y Afines, el profesor Roberto Rodríguez Pardal tiene por finalidad instruir en cursos rápidos, pretemporadas y reválidas a más de 1. 500 guardavidas de mar, río, piletas y lagunas, al amparo de la Disposición 65/85 de la Dirección de Educación Física de la Provincia de Buenos Aires que fiscalizara su cumplimiento en Capital Federal y principales municipios costeros.

De allí en adelante se abren nuevas perspectivas a esta actividad. La realización del Primer y Segundo Curso Nacional de Instructores de Salvamento y Resucitación Cardio-Pulmonar en 1989/90 respectivamente, la hermandad existente con Sindicatos colegas de otras regiones del país que persiguen el mismo fin, la formación de la Federación Argentina de Salvamento, la incorporación a la Federación Internacional de Salvamento, la realización de las primeras Competencias Nacionales de Salvamento, el contacto con otras agrupaciones colegas de diverso lugares del mundo, los auspicios permanentes logrados, la incorporación del Sindicato y hombres del mismo a estructuras oficiales vinculadas que reclaman su participación como reconocimiento a la capacidad de sus dirigentes y a los ambiciosos programas de capacitación en proyecto algunos y en vías de ejecución otros, auguran para esta actividad el desafío de entrar al Siglo XXI.

El 23 de Octubre de 1995 bajo el decreto 3443/95 se forma el Consejo Provincial de Guardavidas Natatorios y Seguridad de Playas de la Pcia. de Bs. As. y quien ocupa su presidencia es el profesor Roberto Rodríguez Pardal, por su capacidad, experiencia y en reconocimiento a

tantos años de ardua tarea, investigando alrededor del mundo y difundiendo sus conocimientos a través de cursos, publicaciones tanto en el ámbito nacional como internacional, orientando a tantas generaciones de jóvenes en esta maravillosa tarea de proteger la vida de sus semejantes. Para finalizar, rindiendo emotivo homenaje a aquellos guardavidas que día a día arriesgan su vida, aquellos que perdieron la suya en cumplimiento del deber, pero que con sus ideas, proyectos e impulsos permitieron a quienes concretaron sueños y desdichas, éxitos y fracasos a consolidar las ideas de Villalta y Loqui en la Conferencia Internacional de Londres de 1907.

CAPÍTULO II

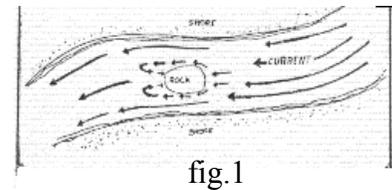
TIPOS Y PROGRAMAS DE SALVAMENTO ACUÁTICO:

a) Salvamento personal y rescate de no nadadores.

Normas dedicadas a aquellos lugares con características familiares. Ej: Piletas hogareñas, de hotel y/o de edificios, country, etc - Recomendándose colocar guardavidas y los elementos de rescate a mano. Se acentúa el principio del salvamento por la prudencia, es decir, que se debe hacer cuando un bañista visita por vez un natatorio o playa. Se redactan normas de profundidades, demarcación de zonas peligrosas, iluminación nocturna, claridad del agua, uso de elementos químicos, agarraderas en los perímetros interiores. Se acuña el principio que “Una persona que sabe nadar es una vida salvada”.

b) Salvamento por “Conocimiento” de zonas peligrosas y su prevención.

Se difunden normas para concurrentes a balnearios y/o playas basadas en: El lema” El conocimiento del agua es la mejor forma de prevenir accidentes”. Qué hacer ante el pánico, ¿cuánto debo nadar antes de quedar exhausto?, Estado



físico, ¿Debo entrar al agua después de comer?, Calambres, animales marinos, mareas (Fig. 1), remolinos, turbulencias, resacas, mar de fondo (Fig.2), aguas blancas, pajonales, hiperventilación, hipoxias y anoxias, dióxidos de carbono, condiciones climáticas, temperaturas del agua, enfriamiento.

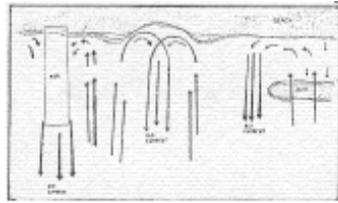


fig.2

c) Salvamento vinculado a actividades recreativas

Difusión de normas para evitar accidentes por impericia. Ej. Manejos de botes, lanchas, veleros y canoas. Imprudencias cometidas en pesca, campamentos, también en buceo con equipos deportivos, patinajes sobre hielo, ski acuático, cámaras de auto y balsas.

d) Salvamento individual mediante técnicas no convencionales

Difusión de técnicas simples como flotación horizontal, balanceada y vertical (Fig. 3-4-5-) (Back float); Flotación de frente o estilo perro (Fig. 6); flotación de espalda tratando de usar la menor fuerza posible (plancha); Movimiento de piernas y bateo de brazos (fig7), espalda elemental; Nado de costado; whole stroke. Técnicas para quienes caen al agua vestidos. Salvamento por el uso del pantalón, y técnica por inflado del pantalón (Fig.9-10)

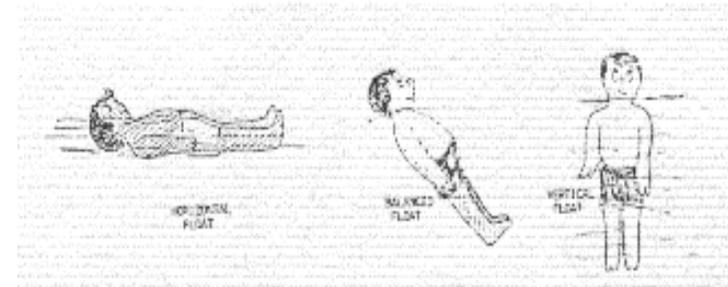


fig 3

fig 4

fig 5



fig 6



fig 7

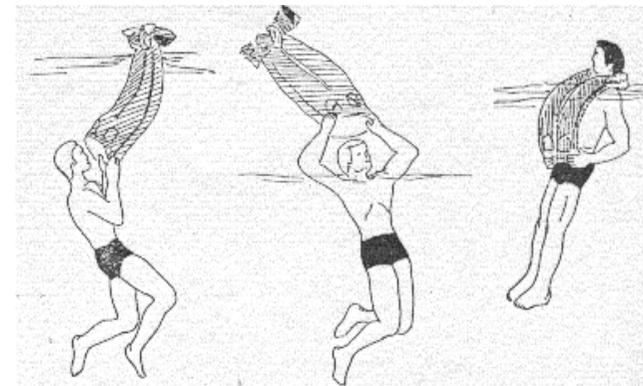


fig8

fig9

fig10

e) Salvamento por remolque a nadadores con dificultades.

Por remolque frontal (fig.11); por ayuda de atrás (fig.12); por brazo extendido (fig.13) por nadador cansado (fig.14); por empuje de pie (fig.15); por empuje en espalda (fig.16); Por empuje del cuerpo (fig.17).



Fig.11



fig.12

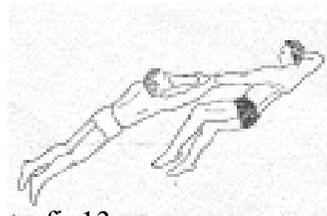


fig13



fig14



fig15



fig 16

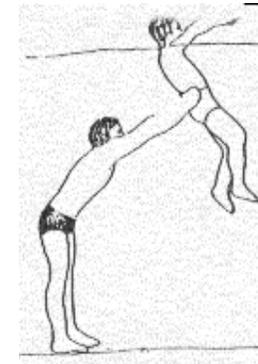


Fig 17

f) Salvamento y rescate por no nadadores.

Difusión de técnicas prácticas para ser usadas por neófitos con la condición expresa de no arrojar al agua en zonas profundas. Aproximación por uso de extremidades (fig.18,19,20) por arrojado del salvavidas (fig.21) y/o pelota (Fig.22); por cadena humana (figs.23), por dos pelotas (fig.24); Técnica por izado de la víctima (fig.25)

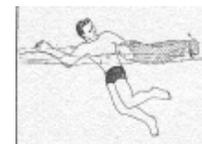


fig.18



fig.19



fig20

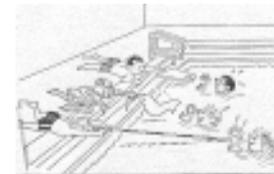


fig.21



fig22

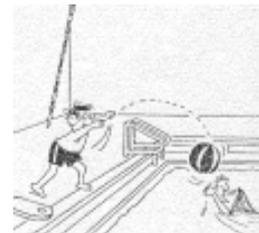


fig23

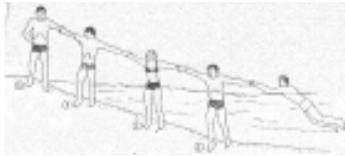


fig.24



fig25

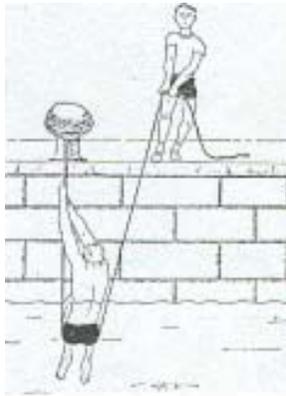


Fig 26

g) Salvamento por aproximaciones

De frente; de frente por zambullida; de atrás; de atrás por zambullida; martillo arriba; martillo abajo; martillo arriba con remolque.

h) Salvamento por remolques

Dos a un tercero (fig29); medio Elson a derecha (fig28); doble Elson (fig30); De cabello; Mentón simple (fig34); doble mentón (fig. 31); en banda; por doble a brazo trabado (fig 32), de las axilas (fig 33), nadador cansado (fig. 35)



fig28

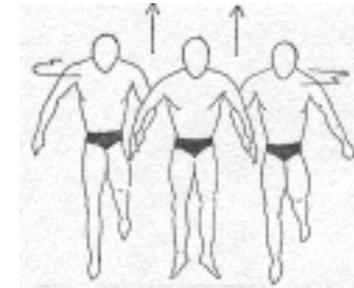


fig29



fig30

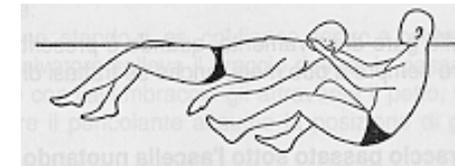


fig. 31



fig32

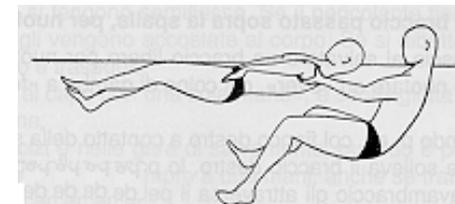


fig 33

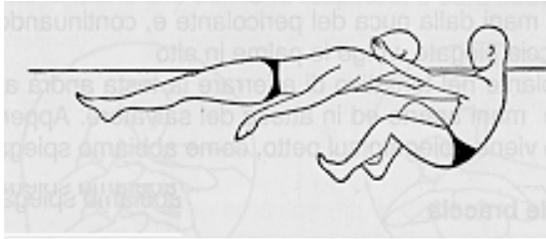


fig34



fig35

i) Salvamento defensivo

Por “empuje de mano” a la víctima (Fig. 37), por bloqueo (Fig. 38), giro y traba (Fig.39) por “quitado de encima” bajo el agua (Fig. 40), por “empuje de pie” (Fig.41), protección del cuello (Fig. 42), escape del aro(Fig. 43)

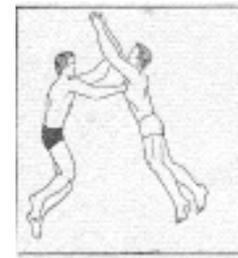


Fig37

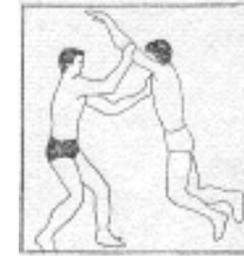


fig38



fig39



fig 40

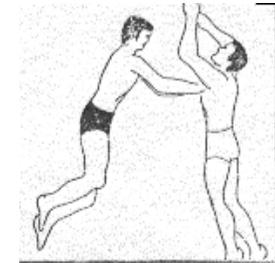


fig.42

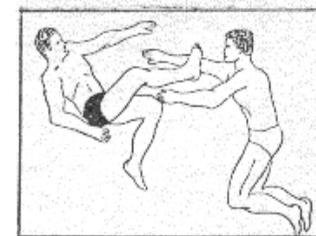


fig43

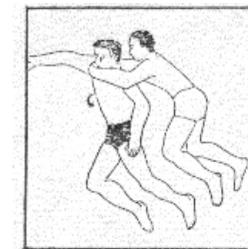


fig41

j) Salvamento por destrabes

Rescate de dos por un tercero; abrazo de frente y atrás a la cintura, zafadura simple, doble traba normal a un brazo

(fig44); Traba anormal (Fig. 45); Abrazo de frente al cuello con traba a las piernas (Fig. 46); abrazo de frente al cuello (Fig. 47); abrazo de atrás del cuello (Fig. 48); Abrazo de atrás al cuello con vuelta por sobre el hombro (Fig. 49); abrazo de atrás al cuello con traba a las piernas (Fig. 50).



Fig 44

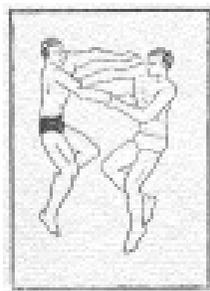


fig 45



fig 46

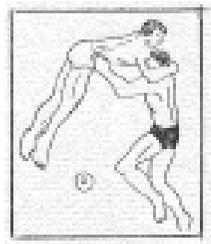


fig48

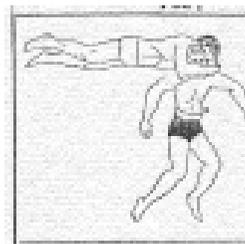


fig47



fig 49



fig50

k)Salvamento con equipos mecánicos.

Pequeñas lanchas; tubo de rescate; caña, línea y reel; Shepherd's Crook (cayado o caña con aro) (Fig.51) pistola lanza agarradera tipo Schermully (Fig.52); cañón salvavidas (Fig. 53) bote a remo (fig 54); canoas, kayak, helicóptero (fig55). Moto de agua.

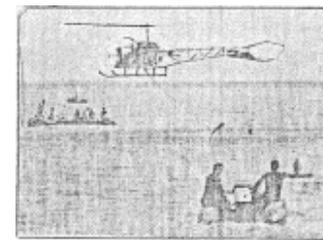


Fig55



fig 55

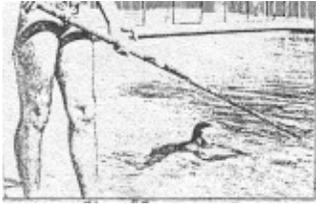
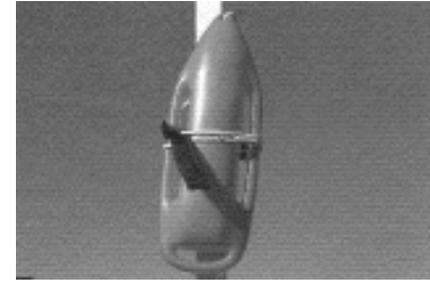


fig51



fig53

fig.60



I) Salvamento con elementos.

Salvavidas de madera, corcho, y tergopol, poliuretano inyectado; chalecos; rosca de mano; malacates (Fig. 56); tabla de surf (Fig. 57) aletas o patas de rana (Fig. 58) ; “palito” brasilero, tubos o banda de rescate (Fig. 59), torpedo (Fig. 60).

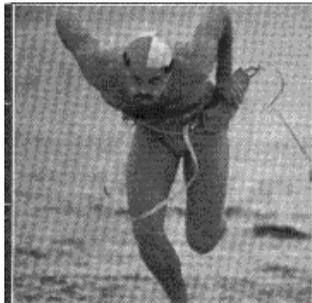


fig.56



fig.57



Fig 58

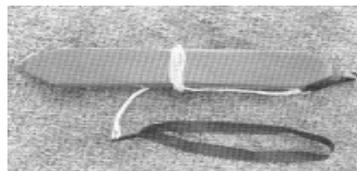


Fig. 59

CAPITULO III

TÉCNICAS BÁSICAS DE SALVAMENTO ACUÁTICO

En este capítulo desarrollaremos las técnicas del Salvamento Acuático que pueden ser de utilidad no sólo para el Guardavidas sino también para aquella persona que no lo es pero que desarrolla su profesión dentro del entorno acuático. Dentro de este grupo se encuentran profesores de Educación Física, instructores de natación, triatletas, surfistas, windsurfistas, bomberos, marineros y todas aquellas personas que estén relacionadas con la náutica, el deporte acuático y la vida en la naturaleza. También estas técnicas pueden enriquecer y formar parte de los programas de natación en las escuelas, lo cual brindaría a los alumnos la posibilidad de incrementar la confianza en sí mismo y en sus posibilidades de supervivencia, afianzando los principios fundamentales del nado utilitario.

Muchas personas que se relacionan día a día con el medio acuático desconocen como resolver una situación de peligro la cual puede ocurrir en el momento menos pensado.

El conocimiento de las técnicas de Escape y Defensa, como también así el bloqueo y el uso de un elemento por su practicidad y posibilidad de aplicación, pueden ayudar a resolver una situación peligrosa dentro del ámbito laboral.

Conociendo entonces el objetivo de este capítulo cuando nos referimos a la persona que aplica las técnicas lo denominaremos **auxiliador**.

DEFENSA Y ESCAPE

Un escape sólo es necesario en uno de estas dos circunstancias:

a) Error del **auxiliador** (acercándose demasiado a la víctima).

b) Situaciones de la inmersión súbita en las que el auxiliador se sumerge en el agua al lado de una víctima y ésta lo agarra antes de poder tomar distancia (por ejemplo, una vuelta campana de un barco, velero, etc.).

Con entrenamiento apropiado, la situación **a)** es completamente evitada por el **auxiliador** calificado.

La anticipación de la situación **b)** le dará una oportunidad mejor de evitar peligro al **auxiliador**.

Técnicas de defensa

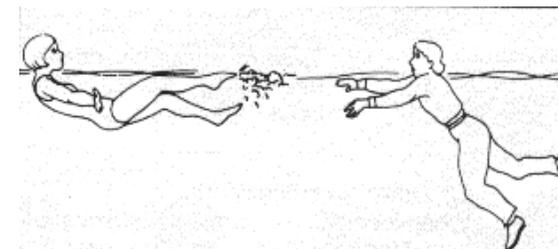
La posición defensiva:

El **auxiliador** puede adoptar la posición defensiva envolviendo las piernas bajo el cuerpo y entonces extenderá las piernas hacia delante para tomar suficiente distancia la cual debe mantenerse para prevenir que la víctima la agarre.



Nado reversivo:

Si la víctima intenta un agarre, el **auxiliador** deberá revertir el sentido del nado vigorosamente para quedar a una distancia segura y entonces readoptar la posición defensiva hasta que la víctima se calme.



Los siguientes son los principios elementales de las técnicas defensivas desarrolladas para habilitar al **auxiliador** no profesional:

a) Técnicas de bloqueos:

Se utilizan para evitar ser tomado por a una víctima sacándola a una posición fuera de su alcance.

b) Técnicas de escapes :

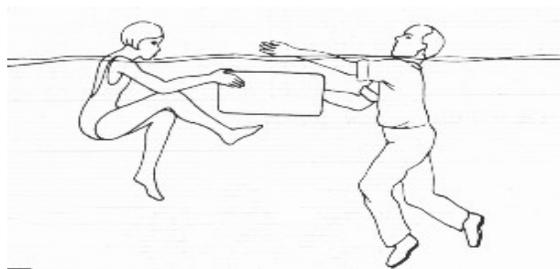
Se utilizan para zafar de un agarre de la víctima.

a)Técnicas de bloqueo :

Si una víctima sujeta repentinamente a un **auxiliador**, éste apoyará un brazo o pierna para bloquear a la víctima y empujar firmemente el cuerpo de la víctima (normalmente en el área del pecho) y nadará lejos o se sumergirá si es necesario. Es importante usar un empujón fuerte, directo contra un área grande del cuerpo de la víctima. La velocidad y fuerza en la ejecución son esenciales.

Bloqueo con elemento:

Si la víctima intenta agarrar a un **auxiliador** que lleva un elemento (suncho, torpedo, salvavidas circular, flota flota, tabla, etc), el **auxiliador** debe bloquear poniendo el elemento entre él y la víctima. Esto asegura que la víctima agarre primero el elemento y ayudará a prevenir contacto con el **auxiliador**.



46

Bloqueo de brazo:

El **auxiliador** extiende su brazo o brazos para empujar vigorosamente contra el pecho superior de la víctima, sumergiéndose al mismo tiempo para retroceder bajo el agua.

Alternativamente, el **auxiliador** puede mantener su cabeza sobre el agua y puede usar el brazo de empuje contra la víctima combinado con una fuerte propulsora patada para alejarse de la víctima.

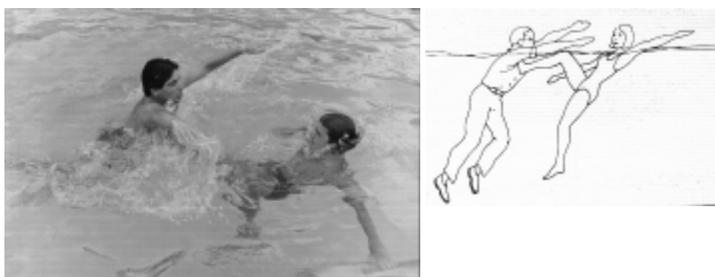


Bloqueo con pierna:

El **auxiliador** debe poner un pie contra el pecho superior de la víctima, y extiende la pierna para empujar hacia fuera (no es un puntapié), forzando el alejamiento de la víctima.

Al enseñar el bloqueo de piernas, las prácticas iniciales deben estar contra el lado de la piscina. Introduzca a un compañero, asegure exactitud de colocación del pie y construya gradualmente la velocidad de ejecución del movimiento.

47



b) Técnicas de escape:

Para los escapes eficaces, los principios importantes son:

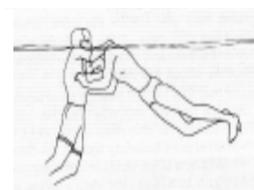
- Aplicar la fuerza directa contra un blanco grande
- Fuerza y velocidad de ejecución.

Debe aplicarse la fuerza de empuje en línea recta y dirigirla contra un blanco grande. Estos son los principios generales a tener en cuenta:

- Para los agarres del frente, pegar el mentón al pecho para redondear la parte de atrás (espalda) y empujar contra el pecho de la víctima.
- Para los agarres de atrás, pegar el mentón al pecho y empuja los brazos de la víctima hacia arriba y hacia atrás.
- Para los agarres de muñeca, realizar velozmente la torsión y extensión del codo para aplicar presión contra los dedos pulgares de la víctima y, si esto falla, apoyar el pie contra el pecho superior de la víctima y extender la pierna.

Escape de un Agarre Delantero

La mayoría de los agarres se producen de frente, normalmente sobre la cabeza y cuello. Ellos ocurren con menos frecuencia en la muñeca y los brazos, sobre el cuerpo y muy frecuentemente sobre las piernas.

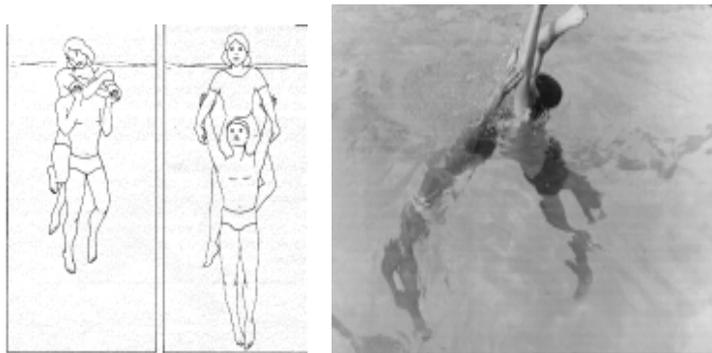


El **auxiliador** puede librarse a través del método de defensa descrita como el bloqueo. Mientras pega el mentón sobre su pecho, extiende sus brazos enérgicamente contra el pecho, axilas, cintura o caderas de la víctima, esto facilitará que las manos de la víctima resbalen por la parte de atrás de la cabeza del **auxiliador**.

El escape debe ser realizado inmediatamente para prevenir que la víctima intente sujetarse con sus piernas alrededor del cuerpo **auxiliador**

Escape de un Agarre Trasero

Muy rara vez un **auxiliador** puede ser agarrado por detrás. Esto puede ocurrir a continuación de un accidente náutico donde un nadador débil, ha caído en el agua junto con el **auxiliador**.



El agarre normalmente se aplica sin advertir.

Cuando el **auxiliador** percibe que es agarrado, deberá llevar el mentón al pecho para proteger su garganta.

El **auxiliador** agarra los codos de la víctima o brazos y empuja rápida y, vigorosamente como le sea posible hacia arriba y atrás. Cuando logra zafar el **auxiliador** debe nadar rápidamente fuera de alcance y evaluar la situación adoptando una posición defensiva.

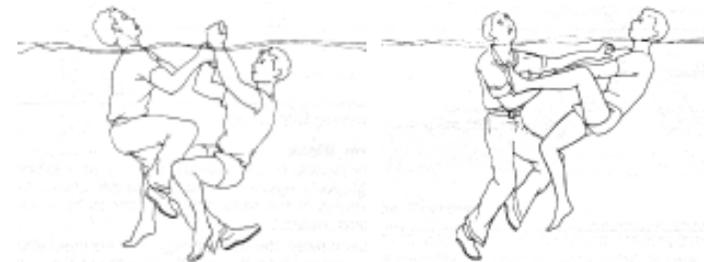
Escape de un Agarre de muñeca

Para escapar de un agarre de la muñeca, el **auxiliador** debe usar un movimiento vigoroso ascendente y dar tirones que se extienden hacia abajo de su brazo. La fuerza de adicional puede ser lograda por el **auxiliador** alcanzando con su mano libre y asiendo su propio puño.

Alternativamente, el **auxiliador** puede sumergirse y tomar a la víctima con él bajo el agua. La víctima, una vez sumergida, puede intentar alcanzar la superficie y soltarse espontáneamente.

Si esto no sucede, el **auxiliador** ayudará a soltar la mano agarrada con su mano libre, dando tirones atrás vigorosamente con los brazos hasta romper el agarre.

Si el **auxiliador** todavía no pudo soltarse dando tirones con su brazo libre, él puede obtener un mejor resultado poniendo su pie contra el pecho superior de la víctima y extendiendo su pierna. Luego el **auxiliador** reevaluará la situación desde una posición defensiva.



Escape de un Agarre de la Pierna

Los agarres de la pierna ocurren muy infrecuentemente, y normalmente porque el auxiliador se acerca demasiado a la víctima mientras está en posición defensiva.

Alternativamente, el **auxiliador** pone su otra pierna en el pecho de la víctima, junto a la pierna asida. El **auxiliador** debe utilizar la fuerza de ambas piernas para empujar a la víctima lejos.



CAPITULO IV

TÉCNICAS DE SALVAMENTO ACUÁTICO PARA PROFESIONALES

En este capítulo desarrollaremos las técnicas de Salvamento Acuático que son específicas de la formación del Guardavidas y por lo tanto están en todos los programas de los cursos oficiales. Para el desarrollo de las mismas se necesita por parte del entrenador objetivos bien definidos (¿Cómo es el perfil del Guardavidas que estoy formando?) un gran bagaje de recursos técnicos pedagógicos, respetar los principios del entrenamiento, hacer un análisis profundo de la actividad, una adecuada periodización, y una serie de controles iniciales, durante y post proceso.

APROXIMACIONES:

En todo rescate, previamente a realizarse cualquier toma o remolque, se efectúa la aproximación. Esta consiste en nadar crol con la cabeza afuera sin perder de vista a la víctima, es importante regular la velocidad en el nado de forma tal de no llegar exhausto al momento de realizar el contacto con la víctima; deteniéndose a dos metros de ella aproximadamente, para evitar ser tomado por sorpresa y así evaluar a la víctima al momento de llegada.

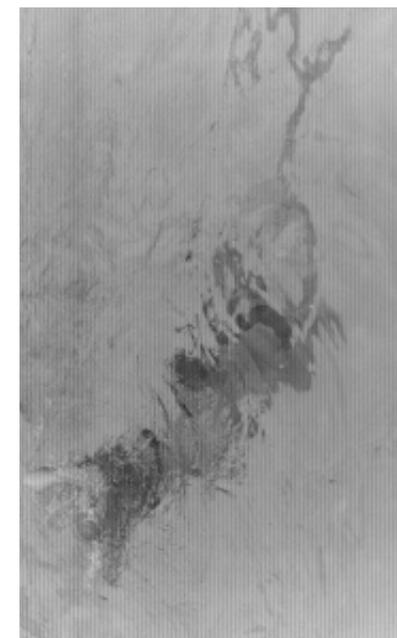
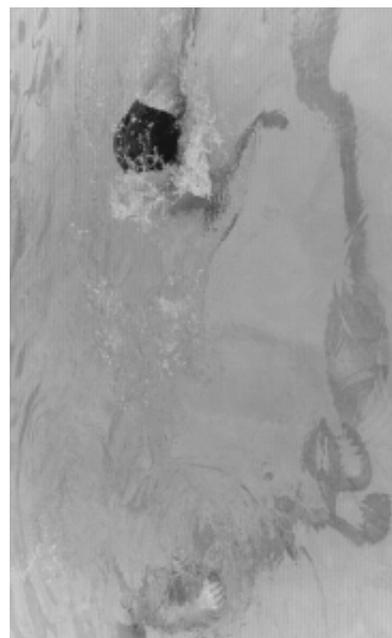
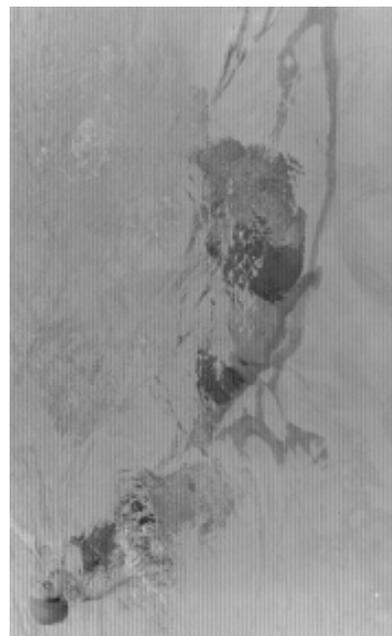


• De frente por zambullida

Se realiza un golpe de riñón por delante de la víctima, se la toma por los tobillos juntándole las piernas efectuándole un giro de 180 grados dejando a la víctima de espaldas al Guardavidas. Éste sin perder contacto con la víctima la toma por las axilas y luego de flotarla la remolca con patada de pecho (remolque doble axila).

• Directa por detrás

Se utiliza cuando la víctima se encuentra de espaldas o inconsciente de frente. En el primera situación, se toma directamente a la víctima por las axilas. En la segunda, la rodea hasta colocarse detrás de ella y luego se la toma de las axilas. En ambos casos se termina con un remolque doble axilas.





TOMAS:

• Martillo abajo

Esta maniobra es la base para poder realizar todas las demás maniobras de Salvamento Acuático, por lo tanto debe ser muy practicada con ambos brazos ya que es el primer paso en la escuela de Guardavidas. Generalmente el martillo abajo es la primera maniobra que se enseña en los cursos y es un recurso imprescindible para la adquisición de un nivel de ejecución, altamente técnico y seguro, facilitando las primeras adaptaciones en el alumno con positiva transferencia a maniobras más complejas.

Si la maniobra se realizara con la mano derecha del Guardavidas, se tomará la muñeca derecha de la víctima, no sobre la articulación, sobre el tercio distal del antebrazo. De igual manera si se realizara con la mano izquierda se tomara la muñeca izquierda de la víctima. Es muy importante asegurar el contacto con la víctima ya que a veces por los movimientos de ésta, el color oscuro del agua

o el mal tiempo nos pueden pasar una mala pasada. Para evitar esto se buscará asegurar el contacto con la víctima con ambas manos haciendo movimientos ascendentes con una y descendentes con la otra hasta que nos quede una extremidad de la víctima entre manos luego trabajamos normalmente.

Una vez tomada la muñeca de la víctima con fuerza y seguridad y el guardavidas realiza 2 ó 3 patadas de pecho invertido y para luego realizar la torsión y tracción del brazo de la víctima con la intención de girarla y colocarla de costado, luego apoya el talón de la mano en la parte distal del brazo antes de la articulación del codo y realiza la **Quebradura** bajando con fuerza el antebrazo de la víctima. Entonces el guardavidas se hundirá y colocará el antebrazo de la víctima transversal a la espalda de la misma y al nivel de la cintura, llevando la mano que se encontraba en la porción distal del bíceps, sin perder contacto con la víctima, dirigiéndose primero al hombro del brazo donde se hallaba y luego trasladándose al hombro contrario. Para realizar esta parte de la maniobra, el Guardavidas deberá estar sumergido. Con la mano que se toma el antebrazo de la víctima se deberá flotar colocando el puño sobre la parte inferior de la curvatura lumbar (centro de flotación). Una vez que la víctima ha sido flotada, la mano que estaba en el hombro se dirige al mentón colocando el índice y el anular y provocando la hiperextensión del cuello; sin hundir a la víctima. El Guardavidas sacará su cabeza del lado contrario de la mano que sostiene el mentón, o sea del lado del brazo que sujeta, para evitar ser tomado por la víctima. Luego se procederá al remolque.



• **martillo arriba**

Se toma a la víctima de la misma manera que el martillo abajo brazo derecho con derecho y viceversa pero con la palma de la mano hacia arriba, realizando la torsión hacia el lado de adentro con la intención de colocar a la víctima decúbito dorsal.

Se traccionará el brazo extendido de la víctima, en este momento la mano libre se colocará en la espalda a la altura de la zona renal, para frenar el



cuerpo de la víctima. Luego el Guardavidas gira por debajo del brazo extendido quedando boca abajo y quiebra el brazo de la víctima sobre el hombro del brazo que

sujeta, quedando la víctima boca arriba. Se deberá traccionar el brazo sujeto hacia al pecho del Guardavidas para evitar zafaduras. El codo del brazo ejecutor servirá para mantener la cabeza de la víctima en una posición elevada (almohada). Se remolcará a la víctima nadando estilo pecho.

ABRAZOS DE FRENTE

• **De frente al cuello**

El Guardavidas es abrazado por la víctima en el cuello con los dos brazos, quedando entre ambos una distancia mínima. El Guardavidas deberá tomar con una mano el tercio inferior del bíceps (no sobre la articulación), colocando el pulgar por dentro, manteniendo con fuerza el brazo de la víctima



sobre el hombro del Guardavidas. La otra mano se deslizará entre las mejillas de ambos, pasando por encima del brazo de la víctima, colocando el talón de la mano sobre la mejilla



con los dedos en diagonal hacia arriba. Se realizará un solo empuje sobre el rostro de la víctima con el máximo de fuerza. El brazo que sostiene el auxiliar no deberá desprenderse al

realizarse el empuje. Una vez liberada, la mano libre tomará el antebrazo en la porción más distal. En este momento el operador se encuentra sumergido y deberá realizar la torsión del antebrazo para lograr una “quebradura”. Colocando el pulgar que sostiene la porción del bíceps hacia fuera, luego se procederá como en el “martillo abajo”

(Se elegirá el brazo a tomar, según donde se encuentra el rostro de la víctima. Si se encuentra de la derecha se tomará el brazo izquierdo. Por comodidad se puede cambiar el lado de la cabeza de la víctima, colocando la mano libre del Guardavidas sobre la frente de la víctima, empujando hacia atrás y cambiándola de lado; también se puede traccionar del cabello de la nuca)

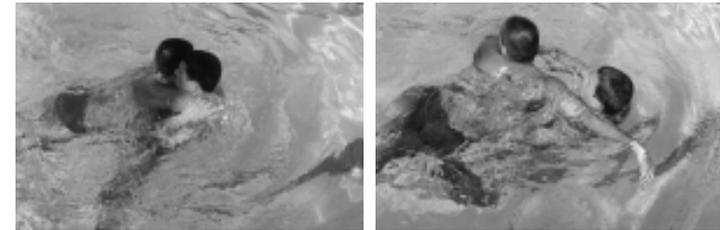
• De frente a la cintura

La maniobra es similar a la anterior, pero el Guardavidas deberá sostener el brazo de la víctima a su cintura y realizar el empuje deberá recostarse más en el agua. Luego de realizar este movimiento tendrá que sumergirse más para realizar la “quebradura”.



• De frente en banda

La víctima abraza al Guardavidas con un brazo por sobre el hombro y el otro por debajo de la axila, procediendo igual que en el abrazo al cuello, tomando el brazo que se encuentra por sobre el hombro y cambiando la cabeza de la víctima de lugar si es necesario para hacer el empuje.



• De frente con brazos y piernas

El Guardavidas tomará a la víctima con ambos brazos al cuello y con ambas piernas a la cintura.

El Guardavidas realizará una canasta con sus dos manos en la barbilla de la víctima y ejecutará un empuje vigoroso para lograr liberar la parte superior del abrazo.

El Guardavidas tomará los tobillos de la víctima, abriendo las piernas de la misma hacia fuera y luego hacia delante dejando a la víctima acostada frente a él. Al tener a la víctima de frente, el Guardavidas se sumergirá y se desplazará sin perder contacto con la víctima hacia las axilas de la misma, pasando un remolque doble axila. Una vez hecho esto el Guardavidas soltará a la víctima unas décimas de segundos, para trabar con sus brazos por encima de los hombros de la víctima y juntando las manos a la altura de la cintura, extendiendo los brazos para hacer que la víctima se mantenga a flote. Si la víctima no opone resistencia se pasará a otro remolque.



ABRAZOS POR DETRÁS

Importante

El Guardavidas ante un posible abrazo por atrás deberá pegar el mentón hacia uno de los hombros o hacia al pecho, esto es para proteger el cuello.



62



63

• Abrazo de atrás al cuello

Hay dos formas de zafar:

1) Vuelta por sobre el hombro:

El Guardavidas al sentir el contacto de la víctima realizará un rol hacia adelante tomando a la víctima de la nuca con una mano, la otra se colocará en el abdomen de la misma para pasarla por sobre el Guardavidas. Luego la víctima quedará delante del Guardavidas, tomándola de las axilas para luego trabarla pasando los brazos por encima de los hombros y juntando sus manos a la altura de la cintura. Luego pasará a remolque doble brazo trabado.



64

2) Maniobra clásica:

El Guardavidas soporta el peso de la víctima unos instantes para luego realizar la maniobra. En ésta el Guardavidas deberá darse cuenta cual es el brazo libre de la víctima y cual es el que lo sujeta. En caso que los dos brazos estén libres sin sujetarse entre sí se tomará cualquiera.



El Guardavidas deberá tomar el brazo libre con su brazo contrario sobre el tercio inferior del antebrazo, luego de tomarlo realizará un movimiento violento hacia arriba donde quedará liberado, siempre sin soltar a la víctima. El Guardavidas deberá cambiar de mano para realizar la torsión, colocando luego el talón en el tercio inferior del brazo de la víctima para realizar la “quebradura”. Y finalmente flotarla llevando la mano dominada a la de la misma, ejerciendo presión hacia arriba, terminando con un remolque.



65



La maniobra a utilizar variará dependiendo del brazo tomado por la víctima. Si el brazo que se encuentra sobre el hombro toma al brazo que cruza por debajo de la axila o viceversa.

Primer caso:

El Guardavidas deberá tomar la muñeca del brazo que pasa por debajo de la axila con su brazo del mismo lado, torsionando hacia adentro y ejerciendo presión hacia abajo para que se suelte la mano. Luego se tomará a la víctima por su otro brazo en el tercio inferior del antebrazo con la

misma mano, separándose de la víctima.

Una vez alejada se cambiará de mano sin soltar en ningún momento a la víctima, luego de haber hecho el cambio se realiza un martillo abajo.

Segundo caso:

El Guardavidas tomará el brazo de la víctima que pasó por encima del hombro en el tercio inferior del antebrazo con su mano contraria. Realizará una torsión hacia fuera, jalando



hacia arriba el brazo de la víctima, esto provocará que se suelte.

Instantáneamente el Guardavidas se alejará de la víctima sosteniendo el brazo y hará el cambio de

mano sin soltarla. Posteriormente se finalizará como un martillo abajo.

- **Abrazo de atrás a la cintura**



El Guardavidas tomará el brazo libre de la víctima con el brazo contrario. Al zafar el brazo de la víctima, el Guardavidas hará rolido hacia afuera sobre el brazo liberador. Una vez alejado de la víctima se realizará el cambio de mano que sostiene a la misma. Se termina como un martillo abajo.



68

el Guardavidas logre desprenderse del abrazo e intente realizar el martillo abajo.

REMOLQUES

• Remolque nadador cansado

Este remolque se realiza cuando la víctima es una persona que sabe nadar pero que por alguna razón (lesión, cansancio, etc.), no puede regresar. La víctima se coloca boca arriba, haciendo la plancha, extendiendo los brazos hacia atrás y colocando sus manos sobre los hombros del Guardavidas. La víctima no deberá flexionar los brazos, ya que esto impedirá el empuje del Guardavidas. Cabe aclarar que el Guardavidas deberá abrir las piernas para facilitar la patada de éste. El Guardavidas realizará el traslado de la víctima nadando pecho.



• Remolque doble axila

69

El Guardavidas toma a la víctima de las axilas, colocándose detrás de ella y recostándose en el agua. Los brazos del Guardavidas deben estar extendidos para facilitar el remolque, el cual se realizará con patada de pecho.



- **Remolque doble brazo trabado**

Luego de realizar un martillo abajo, la mano que sostiene el mentón se deslizará por el hombro del mismo lado y pasará por debajo de la axila cruzando la espalda hasta tomar el brazo contrario. En ese momento la mano que estaba por debajo del agua se suelta. El codo del brazo que toma a los brazos de la víctima actuando como palanca sobre el centro de flotación, reemplazará al puño que realiza esta misma función en el martillo abajo. El remolque se podrá realizar tanto con patada y brazada de pecho brazo, el libre o con patada y brazada de over (con un solo brazo, el libre).



- **Remolque en banda**

Este remolque se realiza con patada de over por lo tanto el Guardavidas se encuentra de costado. La pierna que está arriba va hacia adelante y la otra hacia atrás. Esto permite al Guardavidas realizar con menor dificultad la patada. La cadera del mismo hará presión sobre el centro de flotación de la víctima para que ésta no se hunda. El brazo del Guardavidas



pasará por encima del hombro y la mano tomará las costillas en su parte inferior por debajo del pectoral del lado contrario por donde se apoya la axila.

- **Remolque mentón simple:**

Se toma a la víctima del mentón y se nada over o pecho, tratando de mantener a la víctima lo mas horizontal sobre la superficie del agua.



- **Remolque doble mentón:**

Se hace una canastita con ambas manos y se apoya sobre el maxilar inferior sin tocar la garganta y se transporta la víctima nadando pecho invertido como lo muestra la figura



- **Remolque de cabello:**

La víctima se toma de la base de la nuca donde esta el nacimiento del cabello, se transporta a la víctima nadando pecho u over.



- **Remolque dos por un tercero**

Este remolque se realiza cuando dos Guardavidas rescatan a una víctima. Estos ubicados uno de cada lado, tomarán a la víctima por los brazos con una mano y mediante patada de over o pecho la remolcarán

Con elemento:

El elemento se colocará, cualquiera sea el mismo, sobre la espalda de la víctima. Los Guardavidas pasando la mano entre el brazo y la espalda de la víctima tomarán el elemento. Luego el remolque se realiza de la misma manera que lo expuesto anteriormente. En caso que el zuncho, sea el elemento a utilizar, sólo se lo tomará de los brazos. El torpedo se colocará con la punta hacia atrás para evitar lesiones en el cuello o cabeza de la víctima.

ELEMENTOS

Son aquellos que utiliza el guardavidas utiliza para aumentar el nivel de seguridad durante la tarea de rescate, disminuyendo el factor de riesgo de la situación. Es de suma importancia que el guardavidas lo incorpore como parte de si mismo ya que muchas veces los rescates se complican por no utilizarlos o no tenerlos a mano. Por lo tanto es función de las escuelas de guardavidas hacer tomar conciencia al futuro profesional de la importancia de los elementos sin olvidar el entrenamiento específico del guardavidas sin elemento. Debe haber un equilibrio y una alternancia en la variabilidad de medios.

En general luego de la aproximación el elemento se coloca entre la víctima y el guardavidas para que la víctima se tope primero con el mismo y evitar el contacto con el guardavidas.

Luego el guardavidas en situación evaluará la manera que el crea conveniente a continuación veremos los elementos y las técnicas que se utilizan con mayor frecuencia: Entre los más conocidos podemos encontrar la rosca, torpedo, suncho o banda de rescate.

- **Rosca un guardavidas por una víctima**

Se realizará la aproximación a la víctima, el Guardavidas pasará un brazo por el centro de la rosca y tomará el mismo brazo de la víctima. Traccionara de éste, haciéndolo pasar completamente hasta el hombro. En ese momento, el otro brazo del Guardavidas tomará de arriba hacia abajo el brazo de la víctima y la rosca; quedando la víctima boca arriba y sobre la rosca.





- **Rosca dos por un tercero:**

El elemento se colocará, cualquiera sea el mismo, sobre la espalda de la víctima. Los Guardavidas pasando la mano entre el brazo y la espalda de la víctima tomarán el elemento. Luego el remolque se realiza de la misma manera que lo expuesto anteriormente



Con torpedo:

Luego de la aproximación, se colocará el torpedo entre la víctima y el Guardavidas dejando que la víctima tome al elemento. Si la víctima esta bien y tranquila será transportada hasta la costa sujetándose del torpedo mientras el guardavidas nada crol.



Otra manera de remolque que puede utilizar el Guardavidas será colocarse a espaldas de la víctima. Luego pasando sus brazos por debajo de las axilas de la víctima, tomará al torpedo con ambas manos y recostándose en el agua la remolcará.

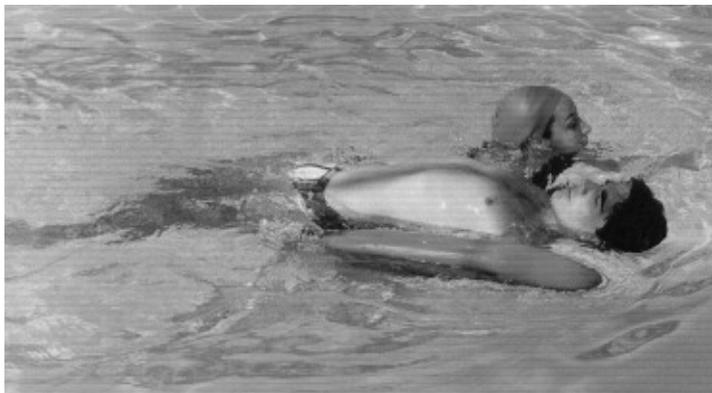
En caso de que la víctima esté muy agresiva, se colocará el torpedo por debajo de la espalda pasando los brazos del Guardavidas por encima de los hombros de la víctima y tomando al torpedo por debajo, extendiendo los brazos con fuerza, de esta manera se inmovilizará a la



víctima. Se la remolcará con patada de pecho.

Remolque doble brazo trabado con torpedo

Este remolque también se puede realizar con un torpedo, tomándolo con la mano que cruzaba la espalda y tomaba el brazo contrario donde se ubicaba el guardavidas. De esta manera aumenta la flotabilidad resulta más fácil el rescate, aumentando las probabilidades de vida de la víctima. El brazo que toma el torpedo pasará entre la espalda y los brazos de la víctima, trabándolos.



- **Remolque en banda con torpedo:**

Se tomará el torpedo con la mano que se coloca por debajo del pectoral, colocándolo por detrás del hombro de la víctima.



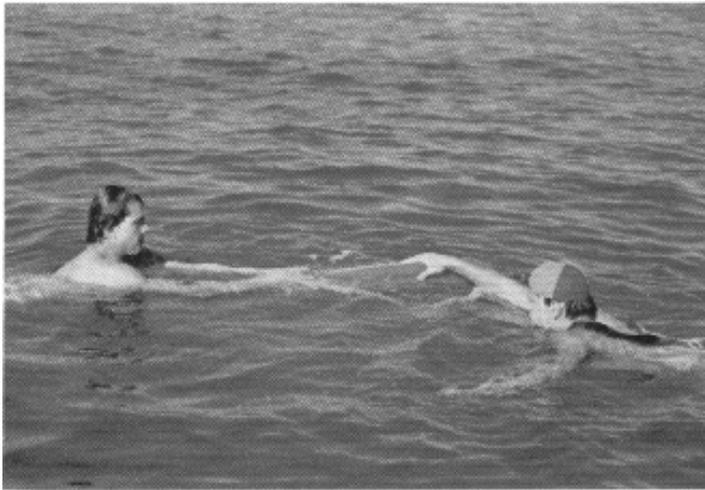
- **Tubo o banda de rescate:**

El suncho o banda de rescate es un elemento que se adapta fácilmente a cualquier tipo de remolque ya que lo ideal es colocárselo a la víctima y luego remolcarla. Hay dos maneras de utilizar este elemento.

La primera el guardavidas se aproxima y se apoya sobre el tubo la víctima lo abraza y el Guardavidas engancha el mosquetón, quedando el tubo alrededor del cuerpo de la víctima. La víctima está flotando y el guardavidas puede iniciar el traslado o remolque.



La segunda el guardavidas alcanza el elemento al víctima y luego por detrás le coloca el mosquetón, quedando la víctima lista para el traslado o remolque.



• **Tabla de rescate**

En nuestro país no se utilizan por los factores determinantes, el económico, las características de nuestros guardavidas y playas, la distancia de los rescates, el bajo presupuesto que invierte nuestro gobierno en seguridad.

Nuestro país no tiene desarrollada una cultura acuática.

El uso de la tabla de surf como un medios de efectuar rescates de personas en el mar se han vuelto un rasgo dominante en playas alrededor de Australia. Para ellos la tabla de rescate, utilizada por un guardavidas experimentado y especializado proporciona lo siguiente:

- Medios rápidos y confiables para localizar a una o varias víctimas
- Proporciona flotación eficaz por lo cual de ser necesario se puede aplicar R.C.P.

- Apoyo: para varias personas en el agua.
- Un medio seguro para transportar la víctima a la orilla.
- En caso de un grupo o rescate múltiple, una tabla mantendrá un gran número de personas flotando mientras se espera apoyo en efecto.

Para los australianos la tabla de rescate, es aplicable a la mayoría de las situaciones de rescate que un guardavidas puede encontrar.

El progreso del guardavidas está en que adquiera las destrezas propias del uso de la tabla en rompientes, canales, agujeros, etc., para tener una entrada veloz y sacar a la víctima lo más rápido posible.

Hay dos métodos utilizados las cuales son:

• Seguridad de la víctima conciente

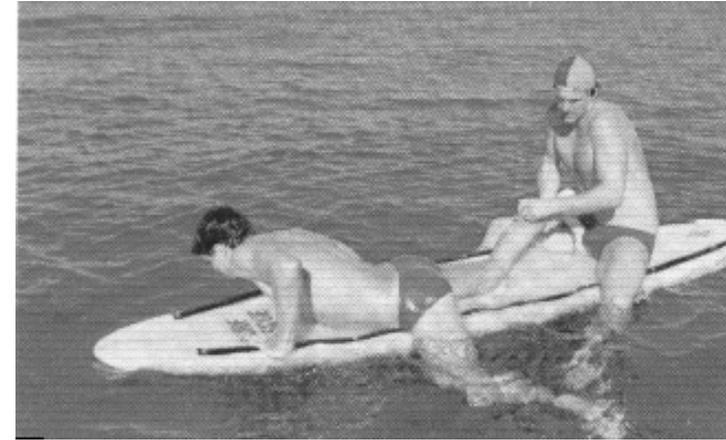
El siguiente método es recomendado para el uso de tablas en el rescate de víctimas conscientes.

El guardavidas ubica la tabla por delante de la víctima y se mantiene a su lado.

El guardavidas se sienta en la tabla y se posiciona hacia la popa y entonces dirige a la víctima para que esta se agarre de la tabla con sus manos.

Él guardavidas entonces le agarra la pierna más cercana en prontitud a la tabla y su posición para subir a la víctima sobre la tabla.

La víctima se ubica en la tabla de manera que el guardavidas pueda asumir una posición entre piernas de la misma, acomodarse y proceder con el traslado.



• Seguridad de la víctima inconsciente

El guardavidas se acerca cuidadosamente y evalúa el estado de la víctima.

Luego toma la muñeca de la víctima con su mano, opuesta a la misma.

Mantiene sujeta la víctima, se agarra con la mano libre del borde de la tabla y rola la tabla para subir a la víctima sobre la misma. Esta maniobra subirá la parte superior del cuerpo. El guardavidas montará entonces ligeramente la tabla sentándose en la popa; entonces el toma las piernas de la víctima para subir la parte inferior sobre la tabla.

La víctima se ubica en la tabla de manera que el guardavidas pueda asumir una posición entre las piernas del mismo, acomodarse y proceder con el traslado de la misma.



- **Reel o Malacate**

El uso del malacate o la soga de rescate se utiliza como apoyo en los rescates donde se complica la salida, ya sea por el estado del mar, río, estado de la víctima o cualquier otra circunstancia.

Es importante ubicar el malacate cerca de donde se va a utilizar.

Un “Rescate” puede ser realizado donde se ubica el malacate o bien trasladar el mismo hacia la posición más ventajosa. Es tarea del instructor enseñara a los alumnos como llevar la bobina hacia abajo o a lo largo de la playa.

Frente a la necesidad de este elemento los guardavidas cargaran y llevaran el malacate rápidamente a la posición más conveniente para efectuar el rescate.

Aquí se deben repartir las funciones y tareas que cada guardavidas realizara, uno entrara la soga, otro u otros ayudaran a mantener la soga a una altura apropiada y otro se hará cargo del carretel del malacate.

El guardavidas que entrara la soga se ubicara aproximadamente a seis pasos delante de la bobina. Él enfrentará la bobina y se posicionará en línea con el centro de la bobina luego inicia el ingreso al agua.

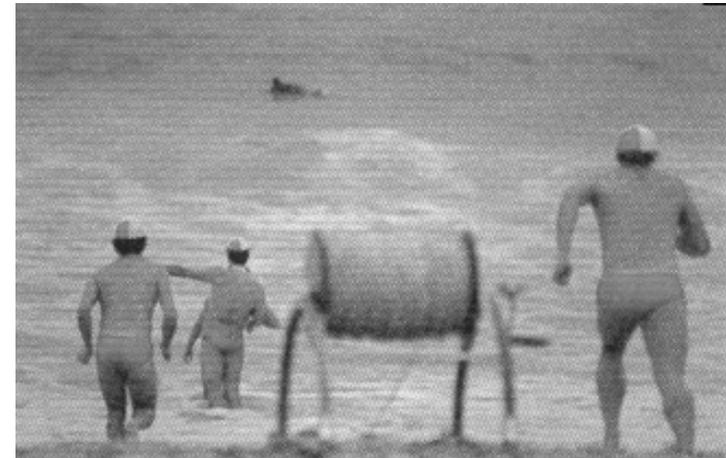
Detrás del que ingresa otro u otros guardavidas mantendrá un brazo extendido por encima de su cabeza y con la otra mano tirará la soga horizontalmente a través de la mano estacionaria.

Cuando la soga está pasando por canaletas profundas o atraviesa corrientes cruzadas, la posición de este guardavidas asegura que ésta no le cargue más peso a la soga, evitando un barrido más grande en la soga del que es necesario para el guardavidas que nada y hacer que progrese su aproximación hacia la víctima.

Una vez que tiene a la víctima segura se deberá coordinar la salida, quien tenga el control del malacate y dará las ordenes para cobrar la soga. Se procederá entonces al tirón para el cual se adoptará una posición cómoda y natural. Si faltaran miembros calificados se permitirá durante el tirón participar a personas no guardavidas.

El guardavidas que dirige estará enfrentado a la bobina y enrollara la soga, manteniéndola tensa en todo momento.

Una vez que la víctima y el guardavidas hacen pie se dejara de tirar la soga y los guardavidas que estaban cobrando la soga y controlando el carretel ayudarán a trasladar y a atender la víctima.



- **Aletas**

Las aletas son un elemento de gran utilidad para el guardavidas ya que permite nadar y trasladar a la víctima a mayor velocidad; por lo tanto se reduce el tiempo del rescate.

En nuestro país nuestros guardavidas prácticamente no las utilizan, porque en los cursos no se implementan como elemento alternativo. Si bien frente a un rescate real el guardavidas debe evaluar que elementos debe utilizar, es indudable que si este llega lo más rápido que sea posible a la víctima disminuiría considerablemente el factor de riesgo. Muchos opinan que se pierde tiempo en colocarlas y que para salir del agua es dificultoso cuando hay que caminar.

Estos paradigmas se disuelven utilizando el tipo de aletas adecuadas y adquiriendo técnica. Hablando con los entrenadores de grandes cuerpos de guardavidas profesionales en el mundo sobre el uso o no de aletas en

salvamento todos dijeron que sí, tanto en San diego, Miami, Nueva Zelanda, Australia, Brasil, Italia, España.

El tipo De aleta que se utiliza es “duke feet” y hay gran variedad en el mercado.

En la actualidad una buena razón para solucionar antiguos mitos es que la mayoría de las aletas flotan. El guardavidas puede quitárselas simplemente luego de pasar por la rompiente después de un rescate y luego ir a buscarlas. Además la correa trasera las hace fácil de ponerse y quitar, así como para tenerlas una mano.

En natación las aletas son un elemento ideal para mejorar la fuerza de piernas y para vencer barreras de velocidad en el entrenamiento de esta cualidad, entonces por que no actualizarnos implementando sistemas y técnicas para su uso dentro de la variabilidad de medios de entrenamiento.



BOLSA DE RESCATE

La bolsa o en algunos casos riñoneras de rescate son elementos que se utilizan para el salvamento acuático en los ríos denominados de aguas blancas. La características de estos ríos hace que las técnicas de salvamento y los elementos de seguridad tengan una identidad propia adecuada a este medio tan particular ya que no se puede nadar en ellos. Generalmente en estos ríos son propicios para la práctica de deportes como rafting y kayak, y el uso de este elemento es obligatorio para los guías de rafting y rescatadores de montaña.

A cerca de los ríos de aguas blancas la Prefectura Naval Argentina los clasifica según su peligrosidad en los siguientes grados:

GRADO 1: Caudal de agua en movimiento con pequeñas olas, sin obstáculos en su cauce, sin riesgos para una persona que cayere a ellas y de fácil auto rescate.

GRADO 2: Caudal de agua con suave oleaje que no requiere una exploración previa (sin rompientes, con pasos abiertos a la navegación y de fácil maniobrabilidad para embarcaciones). Una persona que ocasionalmente cayere a ellas, necesitara ayuda para su rescate.

GRADO 3: Caudal de agua con pronunciado oleaje (a veces con rompientes no envolventes e hidráulicos pequeños, rocas en el cauce y pasajes angostos). En ellos se necesita coordinación para las maniobras en el rápido y la

persona que cayere al agua deberá ser auxiliada para su rescate.

GRADO 4: Caudal de agua con fuerte oleaje y marcados desniveles (presencia constante de hidráulicos con retención, con pasajes difíciles), requiere siempre un previo reconocimiento, aunque el rápido sea conocido, debido a las variaciones en los niveles de agua o la presencia de árboles, ramas u otros obstáculos en él. Su exploración es siempre necesaria.

GRADO 5: Caudal de agua con oleaje de fuerte retención en la cima de la ola (rápidos de gran longitud, en el cual la lectura de la ruta es difícil, hidráulicos fuertes y cerrados, con dificultad para llegar a la costa). Situación peligrosa para una persona que cayera al agua, debido a la dificultad de su rescate. El grupo que navegue necesita una amplia experiencia, equipamiento adecuado y conocimiento en técnicas de rescate.

GRADO 6: Caudal de agua con oleaje de fuerte retención en la cima de la ola (con rápidos de extrema dificultad y de gran longitud, en el cual la lectura de la ruta es difícil; hidráulicos fuertes y cerrados, con dificultad para llegar a la costa. Su cauce se halla en el límite de lo navegable, con peligro para la integridad de las personas y los errores implican escasa posibilidad de rescate para quién cayere al agua.

La bolsa de rescate y su uso:

Es una bolsa de aproximadamente 25cm. de alto y 15cm de ancho, su parte inferior es cerrada y tiene en su inte-

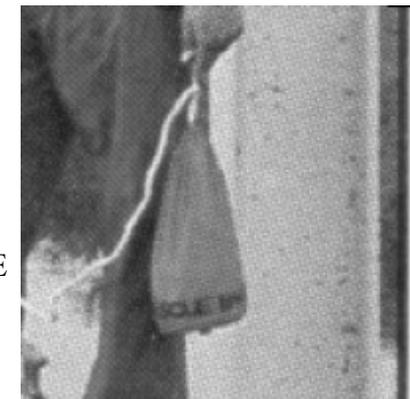
rior una plancha de material flotante con un agujero igual que la base de la bolsa por el que sobresale un tramo de sogá (aproximadamente 20 a 30 m, que se alojan dentro de la bolsa) con un nudo tipo gancho y flotador en su extremo; la parte superior es abierta, poseyendo un cordel interior, con una traba, que al tirar de ella cierra la bolsa; de su parte superior el otro extremo de la sogá, también con un nudo tipo gancho; ambos nudos de sogá van enganchados a un mosquetón y éste a una argolla.

Esta bolsa se arroja hacia la víctima, y como queda flotando, ésta se puede sujetar y el rescatador recoge la sogá para alejarla del peligro.

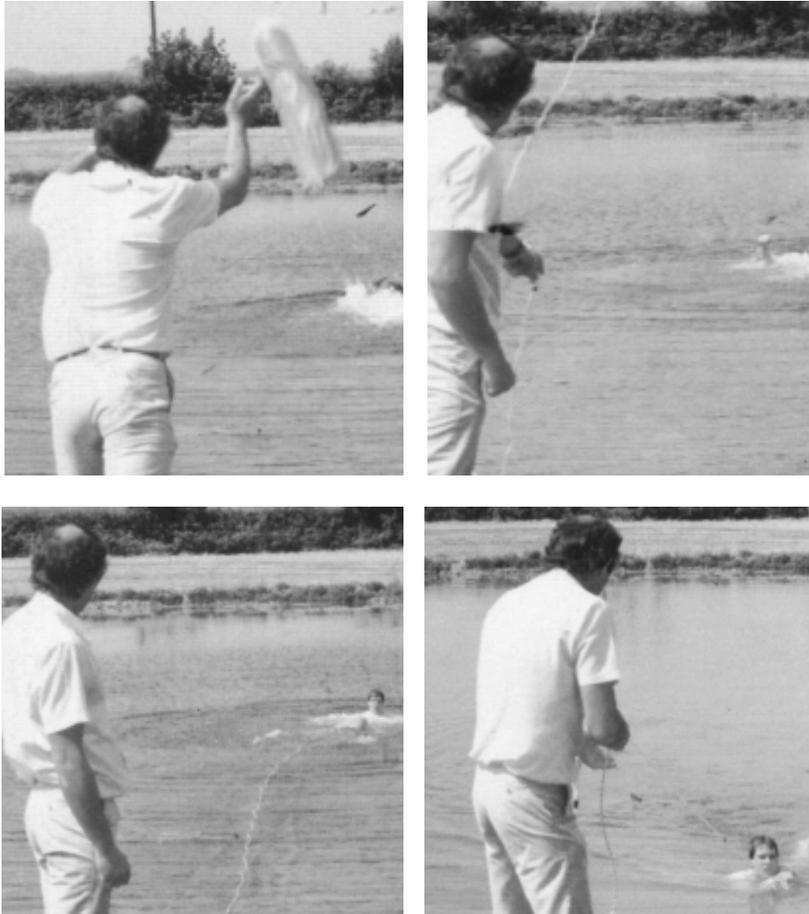
RAFTING



BOLSA DE RESCATE



Técnica de salvamento con bolsa de rescate:



92

ENTRADA AL AGUA

• Salto desde alturas elevadas

Se entrará al agua de esta manera, cuando la altura sea elevada. Las piernas deberán estar cruzadas y los pies extendidos para atravesar el agua como una aguja. Una mano protege la zona genital y la otra cubrirá boca y nariz con los brazos y antebrazos pegados al cuerpo.

Al momento de ingresar al agua, se deberá estar completamente extendido e inmediatamente se pasará a la posición sentado, para evitar hundirse demasiado.

Esta técnica de salto se utiliza para saltar de helicópteros y muelles.



93

- **Salto de guardavidas**



Esta entrada se realizará cuando la altura no sea elevada. Los brazos se abrirán a los costados, se elevará una rodilla con la pierna flexionada hacia delante y la otra irá hacia abajo, también flexionada. Esto es para evitar hundir la cabeza y perder el contacto visual de la víctima

- **Salto delfín**

Esta entrada se realizará cuando el rescate sea desde la costa del mar o río, se efectúa cuando la profundidad todavía no es suficiente para empezar a nadar. En el caso del mar también es efectivo para sortear las olas. La entrada es similar a la zambullida de cabeza, una vez sumergido se realiza un candado, colocándose nuevamente de pie los brazos se dirigen nuevamente hacia delante, realizando un movimiento similar al recobro de mariposa para zambullirse nuevamente.



ZAFADURAS

- **Muñeca y brazo**

Si la víctima toma al guardavidas con una mano en el antebrazo o muñeca, éste para zafar deberá realizar un movimiento de rotación con fuerza ejerciendo presión hacia el lado del dedo pulgar y hacia afuera.



- **Zafadura con palanca sobre el antebrazo:**

Esta zafadura se utiliza cuando la víctima toma con la mano izquierda la muñeca derecha del auxiliador y con la otra mano toma al antebrazo por debajo del codo. En este caso el Guardavidas lo que deberá hacer es tomar con su mano izquierda la muñeca izquierda de la víctima y con el codo de ese brazo realizar una presión hacia abajo para liberar la mano que está tomando el antebrazo del Guardavidas. Una vez liberada se finalizará con un martillo abajo.



- **Zafadura con extensión de pierna:**

Esta zafadura se realiza cuando, la víctima toma con su mano derecha la muñeca derecha del Guardavidas, y la mano izquierda toma el antebrazo del mismo brazo. La mano libre del Guardavidas toma la muñeca izquierda de la víctima, no sobre la articulación sino más próximo al antebrazo, y coloca su pie sobre el pectoral del lado derecho de la víctima. En

ese momento ejerce con la pierna una presión rápida y con fuerza sobre la víctima, quedando de esta manera liberado.



- **De frente y de atrás**
- **Abrazo por arriba del codo:**

El Guardavidas elevará sus codos, provocando que el abrazo pase al cuello. Se resolverá como un abrazo al cuello.



• **Abrazo por debajo del codo:**

El Guardavidas deslizará una mano hacia arriba, elevando el codo quedando una mano libre, luego hará lo mismo con la otra, quedando de esta manera un abrazo a la cintura. Se resolverá como un abrazo a la cintura.



CAPITULO V

ANÁLISIS DEL SALVAMENTO ACUÁTICO PARA SU ENTRENAMIENTO

Introducción:

En el Plan de formación de los Guardavidas, entre otras muchas materias, se encuentran Salvamento Acuático, Natación y Preparación Física.

Como en cualquier faceta del Entrenamiento Deportivo en la cual el objetivo principal sea el rendimiento, se debe analizar al máximo todos y cada uno de los posibles factores que pueden afectar la adquisición del mismo, aunque sea en lo más mínimo. En este caso los problemas son aún mayores, porque el objetivo final en el cual se debe lograr el máximo rendimiento no es otro que el **salvar la vida** a una persona que se está ahogando.

Para esto antes de hacer un análisis de las cualidades que se manifiestan en el Salvamento Acuático para su posterior entrenamiento, se deberá analizar la Fisiopatología del ahogado, los tiempos y posibilidades de recuperación y la secuencia de ejecución de las acciones en un rescate.

FISIOPATOLOGIA DEL AHOGADO

Es variable el tiempo que una persona puede estar sumergida sin que se le produzca la muerte. En algunos casos bastan 5 minutos, y en otras, personas que han

estado sumergidas hasta 38 minutos han vuelto a la vida cuando se las sometió a intenso tratamiento de respiración artificial. Sin embargo, debe destacarse que los tiempos dependen de varios factores, como ser: estado del corazón, lugar donde se está ahogando, corrientes, tiempo de resistencia a flote de la víctima, temperatura del agua, etc. Las personas con fallas cardíacas mueren rápidamente por paro cardíaco, en cambio, una víctima normal, puede vivir un tiempo mayor. Veremos a continuación, un cuadro que nos dará la idea exacta de qué sucede y cómo debemos proceder.

a) Antes que se produzca el paro respiratorio, transcurren de 3 a 4 minutos aproximadamente. Tomemos como ejemplo una víctima que cae al agua. Esta trata de defenderse de la mejor manera posible para evitar hundirse. Manotea, se hunde, vuelve a la superficie, se vuelve a hundir, clama por auxilio, grita, hasta que agotada, se sumerge en forma involuntaria pero consciente, donde segundos después se le producirá el paro respiratorio. Estamos entonces en la 1ª fase del ahogamiento. Aquí es conveniente señalar que una víctima no se ahoga por no saber nadar sino por el tremendo esfuerzo que hace para mantenerse a flote.

b) Debajo del agua y a escasos 0 a 1 metro de la superficie, se le produce el paro respiratorio mientras el corazón continúa latiendo normalmente. Asistimos a la 2ª fase.

e) También debajo del agua y luego de transcurrir 3 a 4 minutos más, se le produce el paro cardíaco. 3ª fase.

d) Y por último, durante 6 a 8 minutos se prolonga la anoxia total de los tejidos. Fase 4ª del ahogamiento.

Traduciendo lo expuesto en sinóptico cuadro, vemos que:

Antes del paro cardíaco transcurren	3 a 4 minutos	1ª fase
Paro respiratorio propiamente dicho	segundos	2ª fase
Paro cardíaco	3 a 4 minutos	3ª fase
Tiempo que tarda la anoxia de tejidos	6 a 8 minutos	4ª fase ³
TOTAL	12 a 16 minutos	

Analizando entonces el presente cuadro, concluimos que si la víctima es rescatada en la primera fase, no deberá hacerse respiración artificial porque está consciente, aunque asustada. A lo sumo, podrá presentar un ligero desmayo producto de la tensión vivida. Si eventualmente no fue rescatada en la 1ª fase y la localizamos debajo del agua en la 2ª, entonces sí deberemos aplicar respiración artificial sin masaje cardíaco. La víctima se encontrará cianótica, con pulso rápido o ausente y con apariencia completa de muerte. Encontrándola en la 3a. fase, se deberá aplicar entonces respiración artificial y masaje cardíaco. Este proceso es más delicado para la víctima, por cuanto, si el guardavidas debe recorrer a nado o remolque por sogas u otros elementos, es muy posible que al llegar a la orilla la víctima ya presente el cuadro de la 4a. fase, donde el cerebro, al faltarle el oxígeno comienza a deteriorarse rápidamente en un proceso de carácter irreversible que se denomina muerte biológica (ver figuras explicativas sobre tiempos de recuperación) Debe señalarse que los tiempos expuestos pueden llegar a ser algo elásticos, pero en la mayoría de los casos se cumplen inexorablemente.

TIEMPOS Y POSIBILIDADES DE RECUPERACION

Las siguientes son dos opiniones de quienes se dedican a investigar los accidentes acuáticos, o sea la Cruz Roja Americana y su similar Canadiense (figuras 23, 24 y 25), partiendo del momento en que la víctima deja de respirar.

0 minutos	4 minutos	6 minutos	10 minutos
Muerte Clínica (0-4 min.) Daño cerebral improbable	↑ (4-6 min.) Daño cerebral probable	Muerte Biológica (6-10 min.) Daño cerebral probable	↑ (más de 10 min.) Daño cerebral casi seguro

Cruz Roja Americana

Minutos	% de Posibilidades
1.....	98%
2.....	92%
3.....	72%
4.....	50%
5.....	25%
6.....	11%
7.....	8%
8... (Paro Cardíaco)..	6%
9.....	5%
10.....	2%
11.....	1/ 1.000%
12.....	1/ 10.000%

Cruz Roja Canadiense

ANÁLISIS DE LA SECUENCIA DE LAS ACCIONES DE UN RESCATE:

Un rescate consta de las siguientes acciones, que no tienen por qué darse necesariamente en su totalidad:

- 1- Entrada al agua.
- 2- Aproximación.

- 3- Control de la víctima.
- 4- Transporte de la víctima (remolque)
- 5- Extracción del agua.
- 6- Diagnóstico y aplicación de los Primeros Auxilios.

PUESTA EN MARCHA:

1- Nado hacia la víctima

El inicio puede representar una parte muy problemática, ya que en ella debemos, avisar a otros compañeros, pedir ayuda, escoger el material necesario, trazar una trayectoria, correr, nadar, etc.

2- Aproximación:

El guardavidas deberá detenerse a 2mts. de la víctima y adoptar la posición defensiva para evaluar la situación. De esta manera evitará ser abrazado por la misma y evaluar que toma y/o remolque que crea conveniente para resolver la situación.

3- Control de la víctima

En el momento de la toma de contacto con el accidentado, se puede agravar considerablemente la situación si no se hace una correcta aproximación y se es abrazado por la víctima, en este caso el guardavidas utilizará la zafadura que crea conveniente ese momento. Es por ello que siempre se recomienda utilizar como apoyo una embarcación, y llevar material específico de Salvamento (torpedo, salvavidas, suncho) para proporcionar una mayor seguridad a la hora de tomar contacto con el accidentado.

4.- Transporte de la víctima (remolque)

El guardavidas utilizará el remolque que mejor se adapte a su estructura física, técnica de nado y situación. Los remolques son los siguientes: Mentón simple, doble mentón, de cabello, en banda, axilar, nadador cansado, doble brazo trabado (Ver capítulo IV).

5.- Extracción del agua.

La complicación en la extracción del agua se presenta generalmente cuando la víctima está inconsciente, o presenta traumatismos en la columna vertebral, cuello o cabeza. Esto deberá ser evaluado por el guardavidas, que está entrenado en las técnicas de primeros auxilios (R.C.P.- inmovilización) y transporte de accidentados fuera del agua.

6.- Aplicación de Primeros Auxilios:

Una vez extraído el accidentado del agua y llevado a un lugar seguro, existe la posibilidad de que el guardavidas tenga que aplicar una Reanimación Cardio Pulmonar u otras atenciones de importancia hasta que llegue atención médica calificada, con lo cual deberá aplicar de forma correcta y precisa los conocimientos teórico-prácticos aprendidos para tal efecto.

ANÁLISIS ENERGÉTICO DEL SALVAMENTO ACUÁTICO:

Tomando como referentes la Fisiopatología del ahogado, los tiempos y posibilidades de recuperación y la ejecución de las acciones, se puede decir que una víctima normal, tendría mayor posibilidad de recuperación antes de los 4 minutos de sucedido el accidente, justamente entre la fase 1ª y la fase 2ª.

Teniendo en cuenta que la mayoría de los rescates se producen entre los 50mts y 120mts de la costa podemos decir que el guardavidas deberá nadar esa distancia rápidamente para hacer contacto con la víctima antes de que entre en paro respiratorio (paro), de esta forma podrá regresar en forma tranquila a la orilla ya que tendrá que nadar la misma cantidad de metros, remolcando a la víctima. De acuerdo a estos datos un guardavidas entrenado debería nadar los 100mts en menos de 1 minuto 30seg. Esto le facilitará llegar a la víctima disminuyendo el factor de riesgo.

Tomando como referencia lo que nada el guardavidas más lo que remolca, obtenemos que recorre entre 100mts y 240mts en total.

PORCENTAJES APROXIMADOS DE PARTICIPACIÓN DE SISTEMAS ENERGÉTICOS EN PRUEBAS DE NATACIÓN DE 100mts Y 200mts :

Sistemas Energéticos	100mts	200mts
Anaeróbico Aláctico	5%	3%
Anaeróbico Láctico	80-85%	60%-65%
Aeróbico	10-15%	37%-32%

ANÁLISIS DE LAS CAPACIDADES NECESARIAS

RESISTENCIA:

Resistencia de base 2

Resistencia aeróbica general con niveles submáximos de trabajo. Depende de un elevado VO2 máximo, un aprovechamiento óptimo de la capacidad aeróbica (70%-

80% del VO₂max.). Para su desarrollo se utilizarán los estilos pecho, crol y over en la zona subaeróbica. (resistencia I)

Resistencia de media duración larga:

Va desde los 1'3'' hasta los 3'. Las formas de entrenamiento son los ejercicios en las zonas de anaeróbica láctica (tolerancia), resistencia III (VO₂MAX), resistencia II (súper aeróbico).

FUERZA

Frente a esta cualidad muchos autores hacen una descripción clara de la fuerza y sus manifestaciones, (Anselmi, Horacio, Grosser, Bompa, etc). La idea del capítulo es el análisis del salvamento acuático y no profundizar sobre esta cualidad, la cual ya ha sido estudiada por los especialistas.

Fuerza máxima:

El guardavidas debe tener buen nivel de fuerza máxima para desarrollar su tarea, estos niveles se buscarán en los primeros mesociclos del entrenamiento realizando trabajos de sobrecarga (pesas).

Fuerza resistencia:

Se necesita esta fuerza especialmente en el tren inferior, para alcanzar buen nivel de flotación ya que los brazos deben estar libres para tomar a la víctima. Se buscará incrementar esta cualidad con trabajos de flotación forzada. Se trabajará en series de 8 a 12 repeticiones y la relación trabajo será 1:1, 1:2 hasta 1:5 en los períodos más avanzados.

A continuación vemos algunos ejercicios de flotación forzada.



Potencia:

El guardavidas necesita esta manifestación de la fuerza para entrar con facilidad al agua, y mejorar la velocidad de ejecución en las acciones del rescate.

Generalmente no se realizan trabajos específicos de Potencia (trabajos pliométricos y ejercicios dinámicos arranque y envión) en el entrenamiento del Salvamento, por falta de tiempo, espacio y material, pero por su especificidad se le da velocidad a las acciones donde se manifiesta la fuerza específica.

Fuerza específica:

Se necesita trabajar fuerza resistencia de media duración la cual le permitirá al guardavidas mantener un elevado nivel de fuerza por más de 2 minutos para realizar las tomas a la víctima con fuerza y remolcarla hasta la orilla.

FLEXIBILIDAD:

Se desarrollará en las entradas en calor y al finalizar cada sesión de entrenamiento. Se incrementará en las sesiones de recuperación y como pausa activa.

Los métodos se alternaran según el objetivo del mismo.

Métodos: activo, pasivo, balístico.

P.N.F.

CAPITULO VI**PERIODIZACIÓN DEL SALVAMENTO ACUÁTICO:**

Sin duda la preparación para el desarrollo del guardavidas debe tener una especial atención a la hora de planificar el entrenamiento por parte de los entrenadores de esta actividad.

Se debe conocer profundamente las cualidades condicionales y coordinativas que se necesitan para esta actividad como así también los sistemas energéticos intervinientes, para orientar el entrenamiento del guardavidas hacia sus logros más elevados.

Sabemos que la natación es el deporte que debe dominar el guardavidas, como así también desarrollar técnicas y tácticas específicas del salvamento acuático.

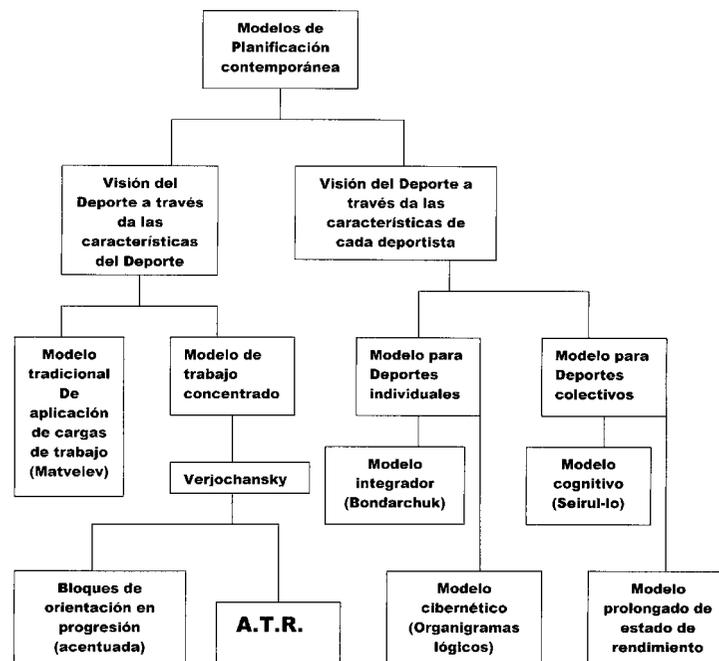
También conocemos las capacidades que necesitamos entrenar (capítulo V)

Entonces conociendo estos elementos y teniendo en claro de donde partimos por medio de una evaluación inicial y hacia donde vamos debemos plantearnos qué objetivos queremos alcanzar con la formación del guardavidas, conociendo que en nuestro país los cursos de guardavidas duran un año completo y cada alumno es distinto lo que tienen que mejorar, y mucho en algunos casos, las cualidades básicas mencionadas anteriormente y adquirir técnicas y tácticas nuevas para el desarrollo de sus futuras tareas.

También en el proceso de la preparación del guardavidas

el alumno pasará por momentos de presión para acrecentar la confianza en sí mismo y el desarrollo de los aspectos moral y volitivos lo cual alcanzará por medio de la motivación adecuada de la actividad.

Teniendo en cuenta lo anterior, le queda al entrenador elegir el modelo de planificación adecuado para alcanzar los objetivos formulados. En el esquema que proponen García Manso, Navarro Valdivieso y Ruiz Caballero presentan los modelos contemporáneos de planificación del entrenamiento deportivo y sus creadores.



Para el curso de guardavidas en nuestro país es conveniente la aplicación del modelo tradicional de planificación y puntualmente una de las variantes de L. Matveiev creador del mismo, donde el macrociclo es la estructura anual, las estructuras llamadas mesociclos son de un mes y las estructuras llamadas microciclos son de 5-7 días.

Dentro de los microciclos se encuentran estructuras menores: la jornadas y sesiones de entrenamiento.

Para la realización de este macrociclo según L. Matveiev recordaremos que para él los períodos del entrenamiento deportivo son tres:

- Período Preparatorio (adquisición de la forma deportiva)
- Período Competitivo o de rendimiento (se asegura la forma deportiva y se aplica en el logro de los éxitos deportivos en nuestro caso el salvamento acuático)
- Período de Transición (pérdida temporal del entrenamiento para evitar la conversión del mismo en sobreentrenamiento y preparar al atleta para otro escalón en la adquisición de un nuevo estado de forma)

Esta variante es la más adecuada para la preparación de los alumnos de las escuelas de guardavidas, lo importante es prolongar el Período Preparatorio para asegurar una sólida preparación física y técnica ya que el futuro guardavidas es muy probable que se prepare físicamente, corriendo, nadando y a veces en el gimnasio pero es muy difícil que mejore las técnicas una vez recibido a menos que las practique con sus pares o cuando concurren a colaborar como víctimas en las

clases de salvamento.

Otra causa por la cual es conveniente este modelo es que muchos alumnos llegan al curso sin antecedentes deportivos, entonces para muchos el entrenamiento del curso será el primer macrociclo de su vida deportiva, lo cual indica que no cuenta con un efecto residual, efecto denominado así por el entrenador Fernando Navarro refiriéndose al efecto de entrenamiento que conserva el deportista ante la ausencia de la aplicación de cargas. Esto nos indica que el alumno no podría resistir altas cargas de entrenamiento, como los bloques propuestos por Verjochansky, ni el modelo A.T.R. (Acumulación, Transformación-Realización).

En el siguiente cuadro vemos como varía para cada cualidad la duración del efecto residual:

CUALIDADES	EFEECTO RESIDUAL
Productividad metabólica anaeróbica	Días a semanas
Productividad metabólica aeróbica	Semanas a meses
Sistema cardiovascular/respiratorio	Meses a años
Sistema muscular	Meses a años
Sistema neuromuscular	Años

LA DIMENSIÓN DE LA CARGA:

Una forma sencilla de valoración es otorgar un sistema de puntos a las diferentes cargas de entrenamiento. La escala que propone Fernando Navarro es la siguiente:

Tipo de sesión	Carga	Recuperación (hs)	Puntos
Desarrollo	Extrema	+ de 72 hs	5
Desarrollo	Grande	48-72 hs	4
Desarrollo	Importante	24-48 hs	3
Mantenimiento	Media	12-24 hs	2
Recuperación	Baja	- de 12 hs	1

ORDEN DE LAS SESIONES CON DIFERENTES CARGAS DE ENTRENAMIENTO :

El microciclo puede ser estructurado de acuerdo con dos tendencias básicas de ordenamiento:

- Distribución simétrica de los días con cargas más elevadas (diseño de dos o tres picos)
- Concentración de las cargas en uno o dos días seguidos.

Carga	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Extrema							
Grande			4	4			
Importante		3			3		
Media	2						
Baja						1	1

Microciclo de 1 pico Total de carga: 18 puntos

Carga	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Extrema		5			5		
Grande							
Importante	3			3			
Media			2				
Baja						1	1

Microciclo de 2 picos Total de carga: 20 puntos

Carga	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Extrema	5		5		5		
Grande							
Importante							
Media		2		2			
Baja						1	1

Microciclo de 3 picos Total de carga: 21 puntos

La distribución de la carga dependerá de la disponibilidad de los días de entrenamiento lo cual influirá decididamente en el desarrollo de las distintas cualidades físicas y en el aprendizaje y grado de perfeccionamiento de las habilidades del salvamento acuático.

Una vez alcanzado el aprendizaje y perfeccionamiento técnico se incluirán sesiones con objetivos físico-técnicos para luego acentuar las tareas técnico-tácticas.

EVALUACIÓN

Por más que se logre una alta realización de la planificación prevista, ésta quedará incompleta si no se realiza una evaluación periódica del proceso que nos permita corregir errores y por lo tanto asegurarnos la eficacia de la misma. Esta evaluación debe realizarse mediante los siguientes controles:

- a) Control inicial del alumno
- b) Control de las cargas de entrenamiento
- c) Control de la evolución del rendimiento
- d) Evaluación final del proceso de intervención.

a) Control inicial del alumno:

Consiste en los exámenes médicos y los test iniciales.

b) Control de las cargas de entrenamiento:

Para este control se necesita un seguimiento minucioso del trabajo realizado en cada entrenamiento, para esto se utilizan los cuadernos de entrenamiento, planillas de variabilidad de medios durante el proceso.

Estos instrumentos deberán cumplir ciertos requisitos: abarcar varias sesiones de entrenamiento, entrenamiento previsto, entrenamiento realizado, señalar incidencias,

datos de efecto de entrenamiento, datos de trabajo acumulado, datos de trabajo total acumulado.

A continuación veremos diferentes planillas útiles a la hora de recolectar información significativa en el entrenamiento del salvamento acuático.

MESOCICLO Nº	Desde: / /	Hasta: / /			
DETALLE DE SESIONES Y VOLÚMENES					
ACTIVIDADES	Microciclo 1	Microciclo 2	Microciclo 3	Microciclo 4	Volumen total
Subaeróbico Aprox. F.C.140/160 p/m(Km)					
Superaeróbico Aprox.F.C.160/175 p/m(Km)					
VO2MAX Aprox.F.C. 175/180 p/m(Km)					
Resistencia Anaeróbica F.C +180p/m (Km)					
Velocidad (Metros)					
Fuerza (Tonelaje- Kg)					
Pliometria/saltabilidad (cantidad)					
Run /Swim /Run (Cantidad-metros)					
Flexibilidad- (Horas/minutos)					
Remolques-(Metros/minutos)					
Técnica (Horas/minutos)					
Táctica(Horas- minutos)					
Teórico(Horas- minutos)					
TOTAL SESIONES					

DIA	Entrenamiento-Semana nº	CONTROL	Entrenamiento realizado-incidencias
LUNES		Peso:	
		Pulso:	
		Borg:	
MARTES		Peso:	
		Pulso:	
		Borg:	
MIERCOLES		Peso:	
		Pulso:	
		Borg:	
JUEVES		Peso:	
		Pulso:	
		Borg:	
VIERNES		Peso:	
		Pulso:	
		Borg:	
ACUMULADO SEMANA		ACUMULADO TOTAL	% Realizado
Subaeróbico(km)		Subaeróbico	
Superaeróbico(km)		Superaeróbico	
VO2MAX(km)		VO2MAX	
Resistencia anaeróbica(km)		Resis.Anaer.	
Velocidad(m)		Velocidad	
Fuerza(tonelaje-kg)		Fuerza	
Pliometria (cantidad)		Pliometria	
Run-Swim-Run (cantidad-m)		Run/Swim/Run	
Flexibilidad(horas-minutos)		Flexibilidad	
Remolques(m/minutos)		Remolques	
Técnica(horas/minutos)		Técnica	
Táctica (horas/minutos)		Táctica	
Teórico(horas/minutos)		Teórico	

PLANILLA DE VARIABILIDAD DE MEDIOS																																						
Mesociclo	Dias																																					
Nº	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							
Actividades																																						
Subaeróbico																																						
Superaeróbico																																						
VO2Max																																						
ATP-PC																																						
ATP																																						
Velocidad																																						
Fuerza																																						
Flexibilidad																																						
Aproximacion																																						
Martillo abajo																																						
Abr. Fr. cuello																																						
Abr. Fr. cintura																																						
Abr. Fr. banda																																						
Abr. Fr. bb/pp																																						
Abr. Atr. cuello																																						
Abr. Atr. banda																																						
Abr. At. cintura																																						
ABR. AT. bb/pp																																						
R. Banda																																						
R. Mentón S																																						
R.D. Mentón																																						
R. axilar																																						
R. Cabelo																																						
R. Nad. Cans																																						
R. D. brazo Tr																																						
Martillo arriba																																						
Uso rosca																																						
Uso torpeda																																						
Uso zuncho																																						
Nado Aletas																																						
Prac. RIO																																						
Prac. MAR																																						
Circuito 1																																						
Circuito 2																																						
Circuito 3																																						
Circuito 4																																						
Flotacion For																																						
Técnica																																						
Táctica																																						
Teórico																																						
Evaluación																																						

c) Control de la evolución del rendimiento:

Se realiza por medio de los test correspondientes, de campo o laboratorio, lo más específicos posibles para la actividad y para cada etapa del proceso del entrenamiento. Ver en la planificación propuesta la parte de controles. Lo más importante de estos test es que sus resultados puedan ser utilizados por el entrenador y que éste sepa tomar las decisiones apropiadas y no queden registrados como una mera tabulación.

d) Evaluación final del proceso de intervención:

Esta a pesar de ser parte del proceso es muchas veces olvidada y si se quiere optimizar el proceso del entrenamiento no se puede pasar por alto.

Mestre (1995) propone un protocolo de actuación:

1. Concreción de las desiciones a tomar, y los juicios que la determinan
2. Determinación de la información que se desea obtener
3. Localización y obtención del apoyo informativo
4. Construcción de los instrumentos para el estudio evaluativo
5. Verificación de la pertinencia del hecho evaluable
6. Evaluación o verificación de la suficiencia
7. Evaluación de los propósitos y de su naturaleza
8. Evaluación de la estructura
9. Evaluación del proceso
10. Evaluación de los métodos de evaluación
11. Evaluación de los resultados
12. Evaluación de los efectos y formulación del juicios
13. Evaluación del grado de satisfacción de los afectados con la planificación
14. Emisión de informe y su difusión
15. Toma de decisiones

PLANIFICACIÓN:

La siguiente es una planificación tradicional de un macrociclo anual, aplicada en un curso de guardavidas donde se entrena 8 meses continuos, en un total de 33 semanas con 5 sesiones de entrenamiento de Lunes a Viernes.

La misma determina los Períodos mencionados anteriormente, Período Preparatorio dividido en General, Específico y el Período Competitivo al cual podríamos denominarlo para nuestra actividad, de Rendimiento, ya que en el mismo no hay competencias, pero preparará al futuro guardavidas para las guardias obligatorias en mar y río, donde el alumno deberá manifestar al máximo sus condiciones físicas, técnicas y psicológicas, en caso de una situación real de salvamento.

Los mesociclos utilizados según sus características son :

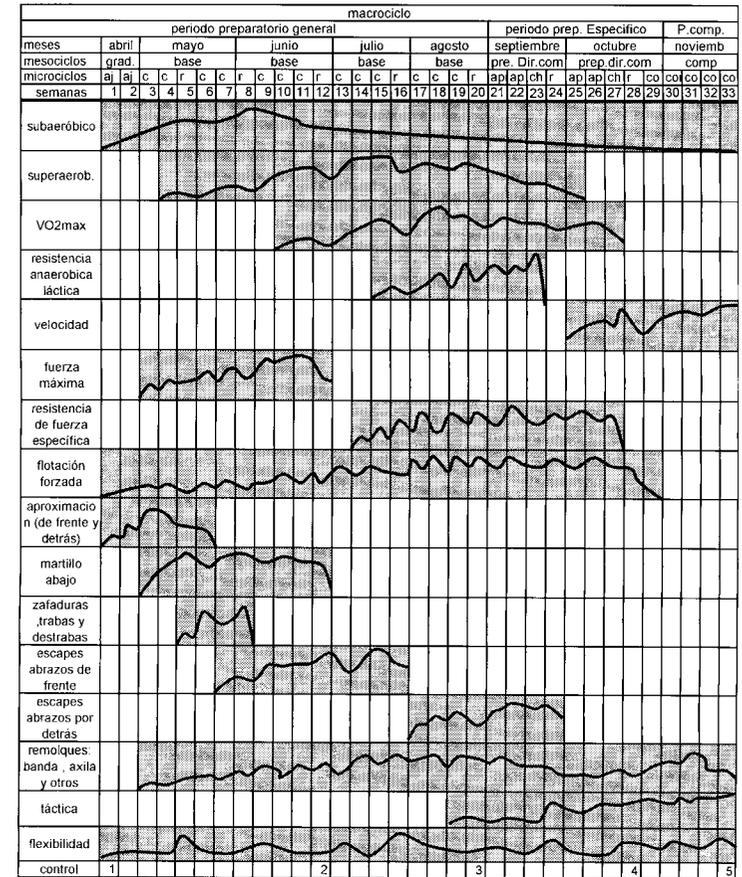
- Gradual
- Base
- Preparación directa competencia
- Competitivos

Los microciclos utilizados según sus características son:

- Introdutorios o Ajuste-(aj)
- Carga u Ordinarios-(c)
- Choque-(ch)
- Aproximación o Activación –(ap)
- Competitivos-(co)
- Recuperación-(r)

La zona grisada determina en que mesociclos se trabajará cada cualidad, y la curva, las insidencias de la carga.

Por ejemplo la resistencia subaeróbica se trabajará todo el año porque se ve involucrada en las entradas en calor de todo el macrociclo, en las secciones de los 3 primeros mesociclos en mayor volumen y en el ablande final de todo el macrociclo. Otro ejemplo son las zafaduras trabas y destrabas que se trabajarán en los microciclos 5,6,7,y 8.



CONTROLES DENTRO DEL MACROCICLO:

Los controles se efectuarán de la siguiente manera:

1-Primer control:

Consiste en un estudio médico completo del alumno el cual debe tener:

- Hemograma -Heritro-Uremia
- Análisis de sangre – Glucemia
- Reacciones serológicas (V.D.R.L.)
- Radiografía de torax y columna –Lumbar frente y perfil
- Electrocardiograma
- Ergometría
- Certificados de vacunas B.C.G., antitetánica y antitífica
- Apto médico
- Evaluaciones antropométricas
- Peso y Talla
- Aprobar el examen de ingreso al curso

2-Evaluaciones:

- Evaluación técnica de salvamento: abrazos de frente
- Remolque 50mts
- Natación : Test de 1500 mts crol.

3-Evaluaciones:

- Evaluación técnica de salvamento: abrazos de atrás
- Flotación forzada dinámica 25mts brazos fuera del agua
- 1 x 40mts nado subacuático
- Natación: Test de 3000 mts crol

4-Evaluación :

- Evaluación 75 mts de nado con cabeza afuera + dominio +75mts de remolque
- Flotación forzada dinámica 37,2mts brazos fuera del agua
- Natación: Test de 6 x 100 mts crol

5-Evaluación:

- 1x100mts crol cabeza afuera +presión+ Abrazo sorpresa +100mts remolque a elección y carga de la víctima
- Flotación forzada dinámica 50mts brazos fuera del agua
- 1x40mts nado subacuático

MESOCICLO N° 1

TIPO: Gradual

MES :Abril

MICROCICLO N°1

TIPO:Ajuste

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub.</p> <p>T. C: 6x50mts pecho-sub +6x50mts crol-sub pausa 30'' 150mts P.P</p> <p>V.C: 200mts estilo.</p> <p>Total:1150mts</p>	<p>ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub.</p> <p>SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posición defensiva 15' • De frente por zambullida 20' • Directa por detras15' <p>V.C: 200mts estilo.</p> <p>FUERZA : F Re Abdominales Espinales</p>	<p>PESAS: ADAPT. Pecho plano Pres militar</p> <p>Sentadilla por delante Flexibilidad10'</p> <p>ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub.</p> <p>T. C: 3X100mts crol + 3x100mts pecho supraeróbico pausa 1' 200 mts. P.P</p> <p>V.C: 200mts estilo.</p> <p>Total: 1200mts</p>	<p>ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub.</p> <p>SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • De frente por zambullida a 20' • Directa por detras15' • Remolque nadador cansado 5' <p>Flotación forzada 5x30'' pausa 30''</p> <p>V.C: 200mts estilo</p> <p>FUERZA : F Re Abdominales Espinales</p>	<p>PESAS: ADAPT Pecho plano Pres militar</p> <p>Sentadilla por detras Flexibilidad10'</p> <p>ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub.</p> <p>T. C: 3X200mts over sub –pausa 20'' 100mts P.P crol 25mts subacuático</p> <p>V.C: 200mts estilo.</p> <p>Total:925mts</p>

ABL: Ablande flexibilidad + comenzar con nado suave
finalizar con nado próximo a ritmo

T.C: Trabajo Central

V.C: Vuelta a la calma nado suave

MESOCICLO N° 1

TIPO: Gradual

MES :Abril

MICROCICLO N° 2:

TIPO:Ajuste

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub.</p> <p>T. C: 2x200mts crol +2x200mts pecho super pausa 1'</p> <p>V.C: 200mts over</p> <p>Total:1200mts</p>	<p>ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub.</p> <p>SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • De frente por zambullida 20' • Directa por detras15' • Remolque nadador cansado 5' <p>Flotación forzada 5x30'' pausa 30''</p> <p>V.C: 200mts estilo</p> <p>FUERZA : F Re Abdominales Espinales Triceps</p>	<p>PESAS: ADAPT. Pecho plano Pres militar</p> <p>Sentadilla por delante Flexibilidad10'</p> <p>ABL: 100mts crol-sub 100mts over-sub.</p> <p>T. C: 3x (200mts crol +100mts pecho) supraeróbico pausa 45'' 100mts drill over sub</p> <p>V.C: 200mts over</p> <p>Total:1400mts</p>	<p>ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub.</p> <p>SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • De frente por zambullida a 20' • Directa por detras15' • Remolque nadador cansado 5' <p>Flotación forzada 8x30'' pausa 30''</p> <p>V.C: 200mts estilo</p> <p>FUERZA : F Re Abdominales Espinales Triceps</p>	<p>PESAS: ADAPT Pecho plano Pres militar</p> <p>Sentadilla por detras Flexibilidad10'</p> <p>ABL: 100mts crol-sub 100mts nado correctivo crol-sub.</p> <p>T. C: 1000mts crol continuo-sub</p> <p>V.C: 100mts estilo</p> <p>Total:1300mts</p>

MESOCICLO N° 2

TIPO: Base

MES : Mayo

CANTIDAD DE MICROCICLOS: 5

MICROCILO N° 3

TIPO:Carga

LUNES 30/4	MARTES 1/5	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<p><u>PESAS:</u> Fmax</p> <p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub.</p> <p><u>T.C:</u> 4X100mts.crol +4X100mts.pecho superaerobico pausa 45''</p> <p>100mts drill over 200mts P.P</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo.</p> <p>Total:1600mts</p>	<p>FERIADO</p>	<p><u>PESAS:</u> Fmax Pecho plano Sentadilla por delante Flexibilidad 5'</p> <p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub.</p> <p><u>T.C:</u> 1200mts crol continuos subaeróbico 200mts over 200mts PP</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo.</p> <p>Total:2100mts</p>	<p><u>SALVAMENTO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • De frente por zambullida 20' • Directa por detras15 • Remolque Doble axila 5' <p><i>Flotación forzada</i> 8x30'' pausa 30''</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p> <p>FUERZA : F Re Abdominales Espinales Triceps</p>	<p><u>PESAS:</u> Fmax Pecho plano Sentadilla por detrás Flexibilidad 5'</p> <p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub.</p> <p><u>T.C:</u> 4x300mts crol-super pausa 1'30''</p> <p>200mts over sub 200mts PP</p> <p><u>V.C:</u> 200mts over sub 200mts P.P</p> <p>Total:1700mts</p>

MESOCICLO N° 2

TIPO: Base

MES : Mayo

MICROCICLO N° 4

TIPO : Carga

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 4x300mts.crol super pausa 1'30''</p> <p>200mts over sub 200mts PP</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p> <p>Total:2200mts</p>	<p><u>ABL:</u> 100mts crol-sub 100mts pecho-sub.</p> <p><u>SALVAMENTO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • De frente por zambullida 10' • Directa por detras10 • Martillo abajo25' • Remolque Doble axila 5' <p><i>Flotación forzada</i> 8x30'' pausa 30''</p> <p>2x25mts de nado subacuatico</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>PESAS:</u> Fmax Pecho plano Sentadilla por delante Flexibilidad10'</p> <p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub.</p> <p><u>T.C:</u> 3x200mtscrol + 3x200mts pecho superaerobico pausa 45''</p> <p>200mts over 200mts PP</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p> <p>Total:2100mts</p>	<p><u>ABL:</u> 100mts crol-sub 100mts over-sub.</p> <p><u>SALVAMENTO</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • De frente por zambullida 20' • Directa por detras15 • Remolque Doble axila 5' <p><i>Flotación forzada</i> 8x30'' pausa 30''</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>PESAS:</u> Fmax Pecho plano Sentadilla por detrás Flexibilidad10'</p> <p><u>PESAS:</u> Fmax</p> <p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub.</p> <p><u>T.C:</u> 2X800mts crol- super pausa 2'</p> <p>200mts P.P</p> <p><u>V.C:</u> 200 mts pecho subaeróbico</p> <p>Total:2300MTS</p>

MESOCICLO N° 2

TIPO: Base

MES : Mayo

MICROCICLO N° 5

TIPO: Recuperación

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
ABL: 100mts crol-sub 100mts over-sub T.C.: 4x100mts over +4x100mts crol+4x100mts pecho supraerobico pausa 45'' 100mts PP V.C.: 200mts estilo Total:1700mts	ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub. SALVAMENTO <ul style="list-style-type: none"> • Bloqueo con extensión de brazo 15' • Bloqueo con extensión de pierna 15' • Martillo abajo 25' • Remolque Mentón simple 5' Flotación forzada 6x45'' pausa 45'' 3x25mts de nado subacuático pausa 4' V.C.: 200mts estilo	FUERZA : F Re Abdominales Espinales Triceps ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub. T.C.: 3x200mts crol 3x200mts pecho super aeróbico pausa 45'' V.C.: 200mts estilo Total:1600mts	ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub. SALVAMENTO <ul style="list-style-type: none"> • De frente por zambullida 10' • Directa por <i>detrás</i> 10' • Martillo abajo 25' • Remolque Doble axila 5' Flotación forzada 8x30'' pausa 30'' 2x25mts de nado subacuático pausa 3' V.C.: 200mts estilo	FUERZA : F Re Abdominales Espinales Triceps ABL: 150mts correctivo crol-sub. T.C.: 1500mts crol subaeróbico V.C.: Total:1650mts

126

MESOCICLO N° 2

TIPO: Base

MES : Mayo

MICROCICLO N° 6

TIPO: Carga

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
ABL: 150mts crol-sub 150mts pecho-sub T.C.: 6x200mts crol-pecho-over supraerobico pausa 1' 200mts PP V.C.: 200mts estilo Total:1900mts	ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub. SALVAMENTO <ul style="list-style-type: none"> • Bloqueo con extensión de brazo 10' • Bloqueo con extensión de pierna 10' • Martillo abajo 25' • Remolque Mentón simple 5' Flotación forzada 6x45'' pausa 45'' En parejas . 1x25mts de nado subacuático V.C.: 200mts estilo	PESAS: Fmax Pecho plano Sentadilla por delante Flexibilidad 5' ABL: 150mts crol-sub 150mts pecho-sub. T.C.: 15x100mts en : 75crol-25pecho 75pecho-25over 75over-25 crol supraerobico pausa 30'' 200mts BB V.C.: 200mts estilo Total:2200mts	ABL: 100mts crol-sub 100mts pecho-sub. SALVAMENTO <ul style="list-style-type: none"> • Traba normal a un brazo 10' • Traba amormal a un brazo 10' • Martillo abajo 25' • Remolque Doble mentón 5' Flotación forzada 4x1' pausa 45'' En parejas . 1x25mts de nado subacuático V.C.: 200mts estilo	PESAS: Fmax Pecho plano Sentadilla por detrás Flexibilidad 5' ABL: 100mts crol-sub 100mts over-sub. T.C.: 1x1500mts crol supraerobico 200mts PP V.C.: 200mts estilo Total:2100mts

127

MESOCICLO N° 2

TIPO: Base

MES : Mayo

MICROCICLO N° 7

TIPO: Carga

LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1/6
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub	<u>ABL:</u> 100mts crol-sub 100mts pecho-sub.	<u>PESAS: Fmax</u> Pecho plano Sentadilla por delante Flexibilidad 5'	<u>ABL:</u> 100mts crol-sub 100mts pecho-sub.	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub.
<u>T.C:</u> 4x400mts sup en :1°,2° crol continuo. 2° pecho en 4x100mts micropausa 10'' 3° over 4x100mts micropausa 10'' macropausa 2'	<u>SALVAMENTO</u> • Traba normal a un brazo 5' • Traba amormal a un brazo 5' • Martillo abajo 25' • Remolque en banda 5' • Traba a dos brazos 10'	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub. <u>T.C:</u> 15x100mts. Pausa 30'' 200mts BB <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2200mts.	<u>SALVAMENTO</u> • Martillo abajo 5' • Abrazo de frente al cuello 30' • Remolque de cabello 5' Flotación forzada 5x1' pausa 45'' En parejas . 2x25mts de nado subacuático pausa 4' <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>T.C:</u> 1x800mts super en crol +1x800mts super alternando 100 pecho-100 over. pausa 2' 200mts PP ALETAS <u>V.C</u> 200mts estilo Total:2300mts
200mts PP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total: 2300mts	Flotación forzada 4x1' pausa 45'' En parejas . 1x25mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>FUERZA : F Re</u> Abdominales Espinales Triceps		

74

128

MESOCICLO N° 3

TIPO: Base

MES : Junio

MICROCICLO N° 8

TIPO: Recuperación

LUNES 4/6	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub
<u>T.C:</u> 3x400mts en. 1°crol 2°pecho 3°over pausa 1' - super 200mts PP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:1900mts	<u>SALVAMENTO</u> • Martillo abajo 5' • Abrazo de frente a la cintura 30' • Remolque doble brazo trabado 5' Flotación forzada 5x1' pausa 1' individual 1x25mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>T.C:</u> 2x600mts en 200mtscrol +200mts pecho+200mts over pausa 2' <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:1700mts	<u>SALVAMENTO</u> • Martillo abajo 5' • Abrazo de frente a la cintura 30' • Remolque mentón simple 5' Flotación forzada 5x1' pausa 45'' individual 1x30mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>T.C:</u> 1x1500mts continuos crol superaerobico 200mtsPP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2000mts

129

MESOCICLO N° 3

TIPO: Base

MES : Junio

MICROCICLO N° 9

TIPO: Carga

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<p><u>PESAS:</u> Fmax Pecho plano Sentadilla por detrás Flexibilidad 5'</p> <p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 15x100mts alternando estilos dentro de: crol 1' 52" pecho 1' 57" over 1' 55" pausa 20"</p> <p>200mts PP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2200mts</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Martillo abajo 5' • Abrazo de frente al cuello 30' • Remolque de cabello 5' <p>Flotación forzada 5x1' pausa 45" En parejas . 2x25mts de nado subacuático pausa 4' <u>V.C:</u> 200mts estilo FUERZA : F Re Abdominales Espinales Triceps</p>	<p><u>PESAS:</u> Fmax Pecho plano Sentadilla por detrás Flexibilidad 5'.</p> <p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 4x400mts en. 1ªy4ª crol 2ªpecho 3ªover pausa 1' - super 200mts PP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2300mts</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Martillo abajo 5' • Abrazo de frente en banda 30' • Remolque doble brazo trabado 5' <p>Flotación forzada 5x1' pausa 45" individual 1x25mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo FUERZA : F Re Abdominales Espinales Triceps</p>	<p><u>PESAS:</u> Fmax Pecho plano Sentadilla por detrás Flexibilidad 5'.</p> <p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 2x800mts supraerobico pausa 2' 200mts PP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2300mts</p>

MESOCICLO N° 3

TIPO: Base

MES : Junio

MICROCICLO N° 10

TIPO: Carga

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 8x200mts combinado(crol-pecho-over)super pausa 30" 200mts BB con manoplas <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2300mts</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Martillo abajo 5' • Abrazo de frente en banda 30' • Remolque doble brazo trabado y axilar 10' <p>Flotación forzada 6x1' pausa 1' individual 1x35mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p>FERIADO</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Martillo abajo 5' • Abrazo de frente en banda 30' • Remolque doble brazo trabado 5' <p>Flotación forzada 5x1' pausa 45" individual 1x25mts de nado subacuático pau <u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 2x800mts supraerobico pausa 2' 200mts PP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2300mts</p>

MESOCICLO N° 3

TIPO: Base

MES : Junio

MICROCICLO N° 11

TIPO: Carga

LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 4x400mts en. 1ª y 4ª crol 2ª pecho 3ª over pausa 1' - super 200mts PP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2300mts	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> <ul style="list-style-type: none">• Martillo abajo 5'• Abrazo de frente a la cintura 30'• Remolque doble brazo trabado 5' Flotación forzada 5x1' pausa 45'' individual 1x25mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 2x600mts en 200mtscrol +200mts pecho+200mts over pausa 2' 200mts PP pausa 1' 200mts BB con manoplas <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2100mts	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> <ul style="list-style-type: none">• Martillo abajo 5'• Abrazo de frente con brazos y pirnas 30'• Remolque mentón simple 5' Flotación forzada 6x1' pausa 1' individual 1x35mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 200mts crol-sub 200mts pecho-sub <u>T.C:</u> 1x1500mts continuos crol superaerobico 200mtsPP pausa 2' 4x50mts BB-bilateral con manoplas pausa 30'' <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2500mts

MESOCICLO N° 4

TIPO: Base

MES : Julio

MICROCICLO N° 12

TIPO: Recuperación

LUNES 2/7	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Charla Técnica	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> <ul style="list-style-type: none">• Martillo abajo 5'• Abrazo de frente con brazos y pirnas 30'• Remolque mentón simple 7' Flotación forzada dinámica 4x12,5 mts manos afuera del agua -pausa 1'30'' <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 2x300mts en 6x50mts alternado crol-pecho- over micropausa 10'' VO2max Pausa 3' 1x400mts crol-subaerobico <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:1500mts	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts over-sub <u>SALVAMENTO</u> <u>EVALUACIÓN</u> Abrazos de frente: <ul style="list-style-type: none">• 1 en banda• 1 ala cintura• 2al cuello• con brazos y piernas• Remolque 50 mts <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub <u>T.C:</u> TEST 1500mts <u>V.C:</u> 200mts suave Total:1850mts

MESOCICLO N° 4

TIPO: Base

MES : Julio

MICROCICLO N° 13

TIPO: Carga

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 4x12,5mts atp- pc crol 3x100mts crol pausa 1'30" 3x50mts pecho pausa 1'30" 3x100mts pausa 1'30" VO2 max. 200 mts estilo sub 200mts PP aletas 200mtsBB manoplas <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:1 2100mts	<u>ABL:</u> 150mts over-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> <ul style="list-style-type: none">• Martillo abajo5'• Abrazo de frente con brazos y pirnas 30'• remolque doble mentón 5' Flotación forzada 6x1' pausa 1' individual 1x35mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 4x12,5mts atp- pc crol pausa 30" 10x50mts crol super pausa 15" 10x50mts pecho super pausa 15" 10x50mts over super pausa 15" 200mts PP aletas 200mtsBB manoplas <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2300mts	<u>ABL:</u> 150mts over-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> <ul style="list-style-type: none">• Martillo abajo5'• Abrazo de frente en banda 15'• Abrazo de frente a la cintura 15'• remolque mentón simple 7' Flotación forzada 6x1' pausa 1' individual 1x25mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts over-sub <u>T.C:</u> 4x12,5mts atp- pc crol pausa 30" 12x100mts alternando cada 100mts crol-pecho-over pausa 1'30" VO2max 200mts sub estilo 200mtsBB bilateral <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2400mts

134

MESOCICLO N° 4

TIPO: Base

MES : Julio

MICROCICLO N° 14

TIPO: Carga

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts over-sub <u>T.C:</u> 4x12,5mts atp- pc crol pausa 30" 12x100mts alternando cada 100mts crol-pecho-over pausa 1'30" VO2max 200mts sub 200mts PP pecho invertido <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2200mts	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> <ul style="list-style-type: none">• Martillo abajo5'• Abrazo atrás al cuello 30'• Remolque en banda 6x25mts Pausa: 25 remolque x25 víctima Flotación forzada 6x1' pausa 1' individual 1x35mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 15x100mts alternando estilos dentro de: crol 1'52" pecho 1'57" over 1'55" pausa 20" 200mts BB crol manoplas <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2400mts	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> <ul style="list-style-type: none">• Martillo abajo5'• Abrazo de atrás en banda 30'• Remolque mentón simple• 6x25mts Pausa: 25 remolque x25 víctima Flotación forzada dinámica 4x12,5 mts manos afuera del agua -pausa 1'30" <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 2x600mts en 200mtscrol +200mts pecho+200mts over pausa 2' 200mts PP pausa 1' 200mts BB con manoplas <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2100mts

135

MESOCICLO N° 4

TIPO: Base

MES : Julio

MICROCICLO N° 15

TIPO: Carga

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 4x300mts en. 1ºy4º crol 2ºpecho 3ºover pausa 1'30'' VO2max 200mts crol sub 200mts PP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2100mts	<u>ABL:</u> 150mts over-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Martillo abajo5' • Abrazo de atrás a la cintura 30' con piermas • Remolque doble axila 6x25mts Pausa: 25 remolque x25 victima Rugby Acuático 10'(vale todo) <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 15x100mts alternando estilos dentro de: crol 1'52'' pecho 1'57'' over 1'55'' pausa 20'' 200mts BB crol manoplas <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2400mts	<u>ABL:</u> 150mts over-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Martillo abajo5' • Abrazo de atrás por encima de los codos 30' • Remolque doble menton 8x25mts Pausa: 25 remolque x25 victima Flotación forzada 8x1' pausa 1' Individual/parejas 1x40mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 1x1500mts continuos crol con cambio de ritmo: 75suvesx25 fuertes supraerobico 200mtsPP 200mts BB manoplas <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2200mts

MESOCICLO N° 5

TIPO: Base

MES : Agosto

MICROCICLO N° 16

TIPO: Recuperación

LUNES 30/7	MARTES 1/8	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 2x300mts pecho VO2max pausa 3' 3x100mts crol pausa 15'' subaerobico. <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:1400mts	<u>ABL:</u> 150mts over-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Martillo abajo5' • Abrazo de atrás por debajo de los codos 30' • Remolque doble axila 8x25mts Pausa: 25 remolque x25 victima Flotación forzada 8x1' pausa 1' Individual/parejas 1x40mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 2x300mts over VO2max pausa 3' 6x50mts crol pausa 10'' subaerobico <u>V.C:</u> 300mts estilo Total:1500mts	<u>ABL:</u> 150mts over-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> <ul style="list-style-type: none"> • Martillo abajo5' • Abrazo de atrás vuelta por sobre el hombro30' • Remolque en banda 8x25mts Pausa: 25 remolque x25 victima <ul style="list-style-type: none"> • Rugby Acuático 10'(vale todo) <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 100mts crol-sub 100mts pecho-sub <u>T.C:</u> TEST: 600mts de nado combinado continuo en menos del 1'30'' 200crol+200pecho +200over <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:1000mts

MESOCICLO N° 5

TIPO: Base

MES : Agosto

MICROCICLO N° 17

TIPO: Carga

LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 4x400mts pechoVO2max pausa 1'30'' 2x100mts crol pausa 15'' subaerobico. <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2300mts	<u>ABL:</u> 150mts over-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> • Martillo abajo5' • Abrazo de atrás por debajo de los codos 30' • Remolque doble axila 8x25mts Pausa: 25 remolque x25 victima Flotación forzada 8x1' pausa 1' Individual/parejas 1x40mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 1x1500mts continuos crol- pecho con cambio de ritmo: 75suvesx25 fuertes superaerobico 200mtsPPaletas 200mts BB manoplas <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2400mts ••• •••	<u>ABL:</u> 150mts over-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> • Martillo abajo5' • Abrazo de atrás vuelta por sobre el hombro 30' • Remolque en banda 8x25mts Pausa: 25 remolque x25 victima • Rugby Acuático 10'(vale todo) <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts over-sub <u>T.C:</u> 4x12,5mts atp- pc crol pausa 30'' 12x100mts alternando cada 100mts crol- pecho-over pausa 1 30'' VO2max 200mts sub estilo 200mtsPP aletas <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2200mts

138

MESOCICLO N° 5

TIPO: Base

MES : Agosto

MICROCICLO N° 18

TIPO: Carga

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 8x200mts crol VO2max pausa 1' 2x100mts crol pausa 15'' subaerobico. <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2300mts	<u>ABL:</u> 150mts over-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> • Martillo abajo5' • Abrazo de atrás vuelta por sobre el hombro 30' • Remolque en banda 8x25mts Pausa: 25 remolque x25 victima • Rugby Acuático 10'(vale todo) <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts over-sub <u>T.C:</u> 4x12,5mts atp- pc crol pausa 30'' 12x100mts alternando cada 100mts crol- pecho-over pausa 1 30'' VO2max 200mts sub estilo 200mtsPP aletas <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2200mts.	<u>ABL:</u> 150mts over-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> • Repaso de las tomas de frente cuello banda y cintura 30' • Remolque en banda 8x25mts Pausa: 25 remolque x25 victima • Rugby Acuático 10'(vale todo) <u>V.C:</u> 200mts estilo	FERIADO

139

MESOCICLO N° 5

TIPO: Base

MES : Agosto

MICROCICLO N° 19

TIPO:Carga

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES22	JUEVES 23	VIERNES 24
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 8x200mts crol VO2max pausa 1' 2x100mts crol pausa 15'' subaerobico. <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2300mts	<u>ABL:</u> 150mts over-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> • Repaso de las tomas de atrás cuello banda y cintura 30' • Remolque en banda 8x25mts Pausa: 25 remolque x25 victima Waterpolo <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 1x1500mts continuos crol con cambio de ritmo: 75suvesx25 fuertes superaerobico 200mtsPP 400mts BB crol bilateral con manoplas super <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2600mts	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> • Martillo abajo5' • Abrazo de frente con brazos y piernas 30' • Remolque dos por un tercero 7' Flotación forzada 6x1' pausa 1' individual 1x35mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 4x400mts pechoVO2max pausa 1'30'' 2x100mts crol pausa 15'' subaerobico. <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2300mts

MESOCICLO N° 5

TIPO: Base

MES : Agosto

MICROCICLO N° 20

TIPO: Recuperación

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES29	JUEVES 30	VIERNES 1/9
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>TC</u> 10 x 50mts crol pausa 45'' super 1x800mts estilo sub Total:1200mts	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> • Martillo abajo5' • Abrazo de frente con brazos y piernas 30' • Remolque mentón simple 7' Flotación forzada dinámica 4x12,5 mts manos afuera del agua -pausa 1'30'' <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 2x300mts en 6x50mts alternado crol-pecho- over micropausa10'' VO2max Pausa 3' 1x400mts crol-subaerobico <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:1500mts	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts over-sub <u>SALVAMENTO</u> <u>EVALUACIÓN</u> Abrazos de atrás : • 2 en banda • 2 a la cintura • 2 al cuello • con brazos y piernas • Flotación forzada dinámica 25 mts manos afuera del agua - 1x40mts de nado subacuático <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub <u>T.C:</u> TEST 3000mts Total:3150mts

MESOCICLO N° 6

TIPO: Preparación Directa Competencia

MES : Septiembre

MICROCICLO N° 21

TIPO: Aproximación

LUNES 3/9	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 21X100mts alternado pausa 10'' superaerobico 200mtsPP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2800mts</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> • Martillo abajo5' • 6x25mts crol cabeza afuera + abrazo de frente al cuello pausa 3' • Remolque mentón simple 7' Flotación forzada dinámica 4x12,5 mts manos afuera del agua -pausa 1'30'' <u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 2x400mts pechoVO2max pausa 1'30'' 2x100mts crol pausa 15'' subaerobico. 6x50mts crol-atp con rosca 1x500mts crol subaerobico <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2300mts</p>	<p>50mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> • Martillo abajo5' • 6x25mts crol cabeza afuera + abrazo de frente en banda pausa 3' • Remolque doble axila 7' Flotación forzada dinámica 6x12,5 mts manos afuera del agua -pausa 1' <u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 3x800mts crol pausa 1' superaeróbico <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2900mts</p>

MESOCICLO N° 6

TIPO: Preparación Directa Competencia

MES : Septiembre

MICROCICLO N° 22

TIPO: Aproximación

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 21X100mts alternado crol-pecho-over pausa 10'' superaerobico 200mtsBB crol bilateral <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2800mts</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> • Martillo abajo5' • 6x25mts crol cabeza afuera + abrazo de frente a la cintura pausa 3' • Remolque mentón simple 7' Flotación forzada dinámica 4x12,5 mts manos afuera del agua -pausa 1' <u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 2x400mts pechoVO2max pausa 1'30'' 2x100mts crol pausa 15'' subaerobico. 6x50mts crol-atp con rosca 1x500mts crol subaerobico <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2300mts</p>	<p>50mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u> • 6x25mts crol cabeza afuera +presion+abrazo de atrás al cuello pausa 3' • Remolque doble menton 10' Flotación forzada dinámica 6x12,5 mts manos afuera del agua -pausa 1' <u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 1x1500mts crol superaeróbico <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2000mts</p>

MESOCICLO N° 6

TIPO: Preparación Directa Competencia

MES : Septiembre

MICROCICLO N° 23

TIPO: choque

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 1x400mts crol 1x300mts pecho 1x200mts over 1x100mts crol 1x200mts over 1x300mts pecho 1x400mts crol superaeróbico pausa 1'</p> <p>200mts PP</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p> <p>Total:2600mts</p>	<p>50mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p>SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> 6x25mts crol cabeza afuera +presion+ abrazo de atrás a la cintura pausa 3' Remolque en banda 10' <p>Flotación forzada con sobrecarga 6x30'' pausa 30''</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 2x400mts pecho VO2max pausa 1'30'' 2x100mts crol pausa 15'' subaerobico. 6x50mts crol-atp con rosca 1x500mts crol subaerobico 200mtsBB crol bilateral</p> <p>200mts PP</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p> <p>Total:2700mts</p>	<p>50mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p>SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> 6x25mts crol cabeza afuera +presion+ abrazo de atrás en banda pausa 3' Remolque de cabello 10' <p>Flotación forzada con sobrecarga 6x45'' pausa 45''</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 21X100mts alternado crol-pecho-over pausa 10'' superaerobico 200mtsBB crol bilateral 200mts PP</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p> <p>Total:3000mts</p>

MESOCICLO N° 6

TIPO: Preparación Directa Competencia

MES : Septiembre

MICROCICLO N° 24

TIPO: Recuperación

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES26	JUEVES27	VIERNES28
<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 2x300mts en 6x50mts alternado crol-pecho- over micropausa10'' VO2max Pausa 3' 1x400mts crol-subaerobico</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p> <p>Total:1500mts</p>	<p>50mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p>SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> 8x25mts crol cabeza afuera +presion+ vuelta por sobre el hombro pausa 3' Remolque de cabello 10' <p>Flotación forzada con sobrecarga 6x45'' pausa 45''</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 1x1500mts crol superaeróbico</p> <p>1x50mts subacuático</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p> <p>Total:2000mts</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u></p> <p>CAMPEONATO DE WATRPOLO</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 75mts crol-sub 75mts over-sub</p> <p><u>T.C:</u> 1x3000mts crol</p> <p>Total:3150mts</p>

MESOCICLO N° 7

TIPO: Preparación Directa Competencia

MES : Octubre

MICROCICLO N° 25

TIPO: Aproximación

LUNES 1/10	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub	50mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u>	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub	50mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u>	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub
<u>T.C:</u> 21x100mts alternado pausa 10'' superaerobico 200mtsPP	<ul style="list-style-type: none"> 8x25mts crol cabeza afuera +presionA brazo sorpresa pausa 3' 	<u>T.C:</u> 3x800mts crol pausa 1' superaeróbico	<ul style="list-style-type: none"> 8x25mts crol cabeza afuera +presion+ de frente sorpresa pausa 3' 	<u>T.C:</u> 2x400mts pecho VO2max pausa 1'30'' 2x100mts crol pausa 15'' subaerobico. 6x50mts crol- atp con rosca 1x500mts crol subaerobico
<u>V.C:</u> 200mts estilo	Flotación forzada con sobrecarga 8x45'' pausa 45''	<u>V.C:</u> 200mts estilo	Abrazo de frente sorpresa pausa 3'	200mts BB crol bilateral 200mts PP
Total:2800mts	<u>V.C:</u> 200mts estilo	Total:2900mts	Flotación forzada con sobrecarga 6x45'' pausa 45''	<u>V.C:</u> 200mts estilo <u>V.C:</u> 200mts estilo
			<u>V.C:</u> 200mts estilo	Total:2700mts

146

MESOCICLO N° 7

TIPO: Preparación Directa Competencia

MES : Octubre

MICROCICLO N° 26

TIPO: Aproximación

LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub	50mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u>	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub	50mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>SALVAMENTO</u>	
<u>T.C:</u> 9x200mts combinado crol- pecho over VO2max pausa 1' 2x100mts crol pausa 15'' subaerobico.	<ul style="list-style-type: none"> 4x50mts crol cabeza afuera +presion Abrazo sorpresa pausa 3' 	<u>T.C:</u> 1x400mts crol 1x300mts pecho 1x200mts over 1x100mts crol 1x200mts over 1x300mts pecho 1x400mts crol superaeróbico pausa 1'	<ul style="list-style-type: none"> 6x50mts crol cabeza afuera +presion Abrazo sorpresa pausa 3' 	FERIADO
<u>V.C:</u> 200mts estilo	Flotación forzada con sobrecarga 8x45'' pausa 45''	200mts PP	Flotación forzada dinámica 4x12,5 mts manos afuera del agua -pausa 1'	
Total:2500mts	<u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>V.C:</u> 200mts estilo	
		Total:2600mts		

147

MESOCICLO N° 7

TIPO: Preparación Directa Competencia

MES : Octubre

MICROCICLO N° 27

TIPO: Choque

LUNES15	MARTES 16	MIÉRCOLES17	JUEVES18	VIERNES19
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 2x400mts pecho VO2max pausa 1'30'' 2x100mts crol pausa 15'' subaerobico. 6x50mts crol-atp con rosca 1x500mts crol subaerobico 200mtsBB crol bilateral 200mts PP <u>V.C.:</u> 200mts estilo <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2700mts	50mts crol-sub 150mts pecho-sub SALVAMENTO <ul style="list-style-type: none"> 8x50mts crol cabeza afuera +presion Abrazo sorpresa pausa 3' martillo arriba Rugby Acuático 10'(vale todo) <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 21X100mts alternado crol-pecho-over pausa 10'' superaerobico 200mtsBB crol bilateral 200mts PP <u>V.C.:</u> 200mts estilo Total:3000mts	50mts crol-sub 150mts pecho-sub SALVAMENTO <ul style="list-style-type: none"> 3x75mts crol cabeza afuera +presion Abrazo sorpresa pausa 3' martillo arriba 15' Flotación forzada dinámica 4x12,5 mts manos afuera del agua -pausa 1' <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 21X100mts alternado pausa 10'' superaerobico 200mtsPP <u>V.C.:</u> 200mts estilo Total:2800mts

MESOCICLO N° 7

TIPO: Preparación Directa Competencia

MES : Octubre

MICROCICLO N° 28

TIPO: Recuperación

LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES24	JUEVES 25	VIERNES 26
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 1x1500mts crol superaeróbico <u>V.C.:</u> 200mts estilo Total:2000mts	50mts crol-sub 150mts pecho-sub SALVAMENTO <u>EVALUACIÓN</u> <ul style="list-style-type: none"> Remolque 75mts de nado con cabeza afuera + dominio de la victima + 75 mts remolque Flotación forzada dinámica 37,5 mts manos afuera del agua <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 2x300mts en 6x50mts alternado crol-pecho-over micropausa 10'' VO2max Pausa 3' 1x400mts crol-subaerobico <u>V.C.:</u> 200mts estilo Total:1500mts	50mts crol-sub 150mts pecho-sub SALVAMENTO <ul style="list-style-type: none"> 6x25mts crol cabeza afuera +presion+ vuelta por sobre el hombro pausa 3' Remolque en banda con torpedo 10' Flotación forzada con sobrecarga 6x45''pausa 45'' <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>TC</u> <u>TEST:</u> 6 x100 mts a maxima velocidad con 6' de recuperacion <u>V.C:</u> 1x 400mts estilo sub Total:1300mts

MESOCICLO N° 7

TIPO: Competitivo

MES : Octubre-Noviembre

MICROCICLO N° 29

TIPO: Competitivo

LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 2/11	VIERNES 3
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 1x400mts crol 1x300mts pecho 1x200mts over 1x100mts crol 1x200mts over 1x300mts pecho 1x400mts crol supraeróbico pausa 1' 200mts PP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2600mts	50mts crol-sub 150mts pecho-sub SALVAMENTO <ul style="list-style-type: none"> 6x25mts crol cabeza afuera +presion + vuelta por sobre el hombro + Remolque en banda Pausa 3' Flotación forzada con sobrecarga 8x1' pausa 1' <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 3x800mts crol pausa 1' supraeróbico <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2900	50mts crol-sub 150mts pecho-sub SALVAMENTO <ul style="list-style-type: none"> 4x50mts crol cabeza afuera +presion + Abrazo sorpresa + Remolque en banda Pausa 3' Flotación forzada con sobrecarga 10x45'' pausa 45'' <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 1x1500mts crol supraeróbico <u>V.C:</u> 200mts estilo con elemento de seguridad Total:2000mts

MESOCICLO N° 8

TIPO: Competitivo

MES : Noviembre

MICROCICLO N° 30

TIPO:Competitivo

LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 21X100mts alternado crol-pecho-over pausa 10'' supraerobico 200mtsBB crol bilateral 200mts PP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:3000mts	50mts crol-sub 150mts pecho-sub SALVAMENTO <ul style="list-style-type: none"> 4x100mts crol cabeza afuera +presion + Abrazo sorpresa + Remolque doble brazo trabado Pausa 3' Flotación forzada con sobrecarga 10x45'' pausa 45'' <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 3x800mts crol pausa 1' supraeróbico <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2900	50mts crol-sub 150mts pecho-sub SALVAMENTO <ul style="list-style-type: none"> 4x75mts crol cabeza afuera +presion + Abrazo sorpresa + Remolque doble brazo trabado Pausa 3' Flotación forzada con sobrecarga 10x1' pausa 1' <u>V.C:</u> 200mts estilo	<u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub <u>T.C:</u> 1x400mts crol 1x300mts pecho 1x200mts over 1x100mts crol 1x200mts over 1x300mts pecho 1x400mts crol supraeróbico pausa 1' 200mts PP <u>V.C:</u> 200mts estilo Total:2600mts

MESOCICLO N° 8

TIPO: Competitivo

MES : Noviembre

MICROCICLO N° 31

TIPO: Competitivo

LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES14	JUEVES 15	VIERNES 16
<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 3x800mts crol pausa 1' superaeróbico</p> <p><u>V.C.:</u> 200mts estilo</p> <p>Total:2900</p>	<p>50mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p>SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> 4x75mts crol cabeza afuera +presion + Abrazo sorpresa + <p>Remolque a eleccion y carga de la victima Pausa 3'</p> <p>Flotación forzada 10x45'' pausa 45''</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 21X100mts alternado crol-pecho-over pausa 10'' superaerobico 200mtsBB crol bilateral 200mts PP</p> <p><u>V.C.:</u> 200mts estilo</p> <p>Total:3000mts</p>	<p>50mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p>SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> 4x100mts crol cabeza afuera +presion + Abrazo sorpresa + <p>Remolque a eleccion y carga dela victima. Pausa 3'</p> <p>Flotación forzada con sobrecarga 8x45'' pausa 45''</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 2x400mts pechoVO2max pausa 1'30'' 2x100mts crol pausa 15'' subaerobico. 6x50mts crol-atp con rosca 1x400mts crol subaerobico</p> <p><u>V.C.:</u> 200mts estilo</p> <p>Total:2400mts</p>

MESOCICLO N° 8

TIPO: Competitivo

MES : Noviembre

MICROCICLO N° 32

TIPO: Competitivo

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 9x200mts combinado crol-pecho over VO2max pausa 1' 2x100mts crol pausa 15'' subaerobico.</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p> <p>Total:2500mts</p>	<p>50mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p>SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> 4x100mts crol cabeza afuera +presion + Abrazo sorpresa + <p>Remolque a eleccion y carga de la victima Pausa 3'</p> <p>Flotación forzada con la rosca 8x45'' pausa 45''</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 1x400mts crol 1x300mts pecho 1x200mts over 1x100mts crol 1x200mts over 1x300mts pecho 1x400mts crol superaeróbico pausa 1'</p> <p>200mts PP</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p> <p>Total:2600mts</p>	<p>50mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p>SALVAMENTO</p> <ul style="list-style-type: none"> 4x100mts crol cabeza afuera +presion + Abrazo sorpresa + <p>Remolque a eleccion y carga de la victima Pausa 3'</p> <p>Flotación forzada con la rosca8x1' pausa 45''</p> <p><u>V.C:</u> 200mts estilo</p>	<p><u>ABL:</u> 150mts crol-sub 150mts pecho-sub</p> <p><u>T.C:</u> 1x1500mts crol superaeróbico</p> <p><u>V.C.:</u> 200mts estilo con elemento de seguridad</p> <p>Total:2000mts</p>

MESOCICLO N° 8

TIPO: Competitivo

MES : Noviembre

MICROCICLO N° 33

TIPO: Competitivo

CRUZ ROJA AMERICANA

0 minutos	4 minutos	6 minutos	10 minutos
Muerte Clínica (0-4 min.) Daño cerebral improbable	↑ (4-6 min.) Daño cerebral probable	Muerte Biológica (6-10 min.) Daño cerebral probable	↑ (más de 10 min.) Daño cerebral casi seguro

CAPITULO VII

PSICOLOGIA DEL DEPORTE Y SALVAMENTO ACUATICO

Introducción:

En la actualidad la Psicología del Deporte provee a los entrenadores de conocimientos para elevar el nivel del entrenamiento y en consecuencia el resultado del mismo, en el ámbito del salvamento acuático, no es un tiempo ni una marca sino la difícil tarea de salvar una vida.

El papel de la Psicología dentro del Salvamento Acuático tiene como objetivo mejorar el rendimiento del guardavidas analizando los estímulos perturbadores que provocan en él una situación de estrés, la comprensión de ese estado, el conocimiento y práctica de técnicas psicológicas adecuadas para disminuir y aliviar esta situación.

La intención de este capítulo es la de exponer objetivamente cuales son los beneficios que le brinda la Psicología del Deporte al entrenamiento y rendimiento en la tarea y formación de profesionales del Salvamento Acuático, para ser aplicados cuando el entrenador lo crea conveniente.

El brillante trabajo realizado por los profesores Sonia Prieto Gonzáles y Carlos Vales Porto, enriqueció mi tarea docente, con un bagaje psicopedagógico, que al aplicarlo a la didáctica especial se transformó en experiencias positivas.

ANÁLISIS PSICOLÓGICO DE LA SECUENCIA DE ACTUACIÓN EN SALVAMENTO ACUÁTICO:

Ésta abarca desde la percepción de un determinado problema, hasta la resolución práctica del mismo:

1- Percepción del problema.

2- Análisis de la situación.

3-Toma de decisión.

4- Ejecución de las acciones elegidas.

5- Evaluación final del Salvamento.

1- Percepción del problema:

Con respecto a esta fase, cabe destacar las vías o medios que posee el guardavidas, que no son otros que los órganos de los sentidos. Para ello deberá servirse principalmente de la vista y el oído, pues son éstos los que aportan una mayor información externa. Una vez mencionado esto, se deben conocer a la perfección los estímulos que pueden indicarnos en un momento dado que existe un problema concreto. Estos son generalmente:

- Gritos o alaridos (de auxilio o socorro)
- Movimientos desesperados de los brazos y cabeza, “buscando” la superficie del agua (estos movimientos son generalmente simétricos, descontrolados, y con un nivel de fuerza por encima del normal).
- Una vez que el guardavidas percibe estos estímulos, debe poner en marcha todo el mecanismo de actuación para solucionar el problema, pero se plantea una enorme dificultad:

Normalmente, el entorno que se está vigilando presenta una serie de continuos estímulos que coinciden en gran medida con los anteriormente mencionados. En general, los usuarios que acceden a una playa o a cualquier instalación acuática lo hacen con un motivo claro, que es el descanso, el ocio o la recreación. Por lo tanto, un elevado porcentaje de los “bañistas” necesita desahogarse de la carga de estrés acumulada durante toda la semana, el mes o el año. Todo esto conduce a un comportamiento característico, que se sale de la normalidad, de forma que podremos observar como la gente corre por la arena, juega, salta, chapotea el agua, se zambulle de formas irracionales, grita, se mueve descontroladamente, etc. Llegamos entonces a una conclusión clara: los estímulos que pueden indicar al guardavidas que una persona se encuentra en problemas son claros e intensos, y se convierten en confusos debido al entorno en que se encuentra, en el cual se producen otros estímulos muy similares a los citados anteriormente.

Sumado a esto, debemos señalar que la labor de guardia se complica enormemente si tenemos en cuenta las características en que se realiza:

- Altas temperaturas.
- Largos periodos de guardia.
- Escasez de recursos humanos y materiales.
- Cansancio debido a la larga jornada de trabajo (de 6 a 8 horas)
- Estado de cierta “relajación” a causa de largos períodos en los que “no sucede nada” (relajación que debe

evitarse, a cualquier precio)

En definitiva, la fase en la que el guardavidas percibe un determinado peligro es problemática, porque llega a perder ese estado de “atención” necesario, debido a los largos períodos de guardia a los que se ve sometido, lo cual hace que “disminuya la atención”, porque es materialmente imposible mantener una actitud de alerta durante 8 horas diarias, 30 días al mes, y 3 meses al año (temporada de verano), y en condiciones de calor excesivo.

La atención del guardavidas debe ser por lo tanto, externa, extensa, mantenida y selectiva:

A.- Externa: Los estímulos que vamos a percibir proceden del medio externo.

B.- Extensa: Normalmente, el área que es necesario cubrir es amplia, debido a la escasez de recursos humanos, técnicos y materiales, así como a las características del propio entorno (generalmente natural).

C.- Mantenido: El tiempo de guardia es demasiado amplio, con el consiguiente peligro de que se nos escape alguna cosa, ya que a medida que pasa el tiempo, la capacidad de alerta decrece.

D.- Selectiva: El guardavidas debe seleccionar aquellos estímulos que interesan de los que enturbiar su labor, evitando “falsas alarmas”.

2- Análisis de la situación.

Este punto, va a ser responsable de la posterior actuación del guardavidas puesto que determinará en gran medida el

acto de Salvamento, pudiendo facilitar o dificultar el mismo considerablemente.

En él se debe poner en tela de juicio todas y cada una de las posibilidades de acción, de forma que se analicen los posibles pasos a realizar, los medios humanos y materiales a utilizar, las trayectorias a seguir, las formas de entrar o no al agua, las técnicas precisas, y en definitiva todo aquello que pueda llegar a formar parte de la puesta en práctica del Salvamento, procurando en todo momento simplificarla al máximo, y hacerla lo más efectiva posible.

Cabe destacar que es este un paso muy importante, ya que debe realizarse inmediatamente después de que se percibe el problema, y de la forma más rápida y efectiva posible. Es aquí cuando se accionan todos los mecanismos que conducen al individuo a una situación de estrés. Si en este momento no se es capaz de sobreponerse a todo esto, la situación se desborda y produce dudas, falta de confianza, angustia, temor, etc., lo cual puede perfectamente anular la respuesta al problema, o en el mejor de los casos dificultarla mucho.

3-Toma de decisión:

En cualquier caso, el objetivo siempre será el de decidirse por unas posibilidades concretas, que conduzcan al alcance de los objetivos de la mejor forma posible.

En algunas ocasiones será muy difícil determinar cual decisión será la más apropiada para cada caso concreto.

Suele ser éste el punto culminante, en el cual se produce

un mayor nivel de estrés o ansiedad. A esto le sumamos la gravedad de la situación, que obliga a actuar rápidamente, ya que de lo contrario peligrara la vida de una o varias personas.

4- Ejecución de las acciones elegidas:

En cuanto al nivel de estrés del Guardavidas, cabe destacar que en el momento que empieza a actuar, generalmente éste disminuye, pudiendo afectar en menor o mayor medida, dependiendo del tipo de persona, sus experiencias anteriores, sus conocimientos teórico-prácticos, etc.

Desde el momento en que empieza a moverse, a correr por la arena, a nadar, etc., sus acciones pueden verse influenciadas por el estrés al nivel de actuar precipitadamente, no tomar las necesarias precauciones, cometer errores que jamás se habían cometido, o dudar a la hora de utilizar una u otra técnica específica; precisamente por esto se deben conocer las técnicas psicológicas adecuadas para que en las fases previas se domine la situación de tal forma que el individuo sea perfectamente capaz de estructurar mentalmente todas las posibilidades y soluciones, y se produzcan las mínimas dudas posibles, llegando a realizar la parte práctica con una total concentración en nuestras acciones, y sin el menor riesgo de cometer errores.

Cabe destacar en esta fase ciertos momentos en que el nivel de estrés puede aumentar, pudiendo influir de forma negativa en las acciones:

•Nado hacia la víctima y aproximación

El inicio puede representar una parte muy problemática, ya que en ella debemos seleccionar el material necesario, avisar a otros compañeros, pedir ayuda, trazar una trayectoria, etc. Si elegimos un material inadecuado o nos olvidamos de pedir ayuda, difícilmente lo podremos hacer una vez estemos aproximándonos al accidentado.

•Control de la víctima:

En el momento de la toma de contacto con el accidentado, sea directa o indirectamente, se puede agravar considerablemente la situación, sobretodo si no se lleva material auxiliar o de Salvamento. Si en este momento el accidentado se agarra del guardavidas o le complica la toma de contacto, éste puede llegar a alcanzar un nivel de estrés muy alto, debido a que sumamos la situación psicológica a un nivel de cansancio físico elevado. Es por ello que siempre se recomienda material específico de Salvamento que pueda proporcionar una cierta seguridad y por tanto tranquilidad.

•Aplicación de Primeros Auxilios:

Una vez extraído la víctima del agua y llevado a un lugar seguro, existe la posibilidad de que el guardavidas tenga que aplicar una Reanimación Cardio Pulmonar u otras atenciones de importancia, con lo cual deberá aplicar de forma correcta y precisa los conocimientos teórico-prácticos aprendidos para tal efecto. Normalmente debido al gran cansancio físico acumulado se pueden producir dudas que aumenten el nivel de ansiedad o estrés de forma considerable. Por todo ello, la

formación teórica y práctica en las escuelas de guardavidas debe ser la mayor y mejor posible, de modo que se sitúe al alumno en situaciones muy complejas, a ser posible lo más parecidas a la realidad, tanto desde el punto de vista físico como psíquico.

5- Evaluación final del Salvamento:

Remitirse al Capítulo VII, ver los controles que deben efectuarse en una evaluación.

ENTRENAMIENTO PSICOLÓGICO DEL GUARDAVIDAS:

Una vez descriptos aquellos estímulos que conducen al estado de estrés, el cual puede repercutir muy negativamente en las acciones, debemos tomar conciencia sobre este estado y las formas que existen de modificarlo, así como su aplicación. Debe quedar claro que el trabajo psicológico que hay que realizar debe ser serio y cuidado al máximo, ya que estamos tratando con personas que “salvan vidas”.

Como punto de partida el guardavidas debe estar informado correctamente sobre el motivo de estas variaciones. Este debe ser un trabajo real, algo que sirva de verdad para comprender la situación de estrés del guardavidas y que es posible, modificar de cara a ser efectiva al 100%.

TÉCNICAS QUE PUEDEN RESULTAR ÚTILES:

Si queremos modificar el estado de activación de un individuo, tenemos una serie de técnicas, que utilizadas conjuntamente o por separado, nos ayudarán en el logro de

nuestros objetivos:

Relajación, activación o energitación, concentración, y visualización.

TECNICAS DE RELAJACIÓN:

Existen los siguientes tres grandes grupos dentro de este ámbito:

1- TECNICA DE BIOFEEDBACK:

Esta técnica se basa en la medición de una serie de procesos fisiológicos del individuo, con el fin de que éste pueda controlarlos voluntariamente (frecuencia cardíaca y respiratoria, temperatura cutánea, tensión muscular, sudoración de manos, etc).

El guardavidas puede servirse de estas técnicas con el objetivo de mejorar el control sobre su cuerpo, ya que le aportamos información sobre datos fisiológicos, a medida que podemos cambiar los estímulos perceptivos (visuales y auditivos principalmente), cognoscitivos y afectivos.

Una vez que posea un nivel de información aceptable sobre sus respuestas fisiológicas, podemos aplicar estímulos similares a los que se va a encontrar en una situación real en Salvamento. A nivel perceptivo podemos utilizar como técnica de apoyo diapositivas, videos, etc, en los cuales aparezcan: (de forma controlada en las sesiones)

VISUALES:

- Accidentes de diverso tipo (mostrando cuerpos con claras señales de fracturas, hemorragias, quemaduras, etc., y con los mayores signos posibles de gravedad, como puede ser

sangrados abundantes, separaciones articulares, etc.).

- Cuerpos de ahogados (generalmente los que más impresionan son los cuerpos que llevan horas o días bajo el agua, con signos claros de rigidez muscular, palidez, etc.)
- Heridas de diferente gravedad (fracturas, lesiones articulares, grandes quemaduras, hemorragias, etc.)
- Simulacros de Salvamento o Primeros Auxilios.

AUDITIVOS:

- Ruido del mar en diferentes estados (calma, picado, tempestad, etc.)
- Bullicio de gente en la playa.
- Voces estridentes (de personas concretas o curiosos que molestan en gran medida la actuación del Guardavidas)
- Sonidos de sirenas (policía, ambulancias)

En el ámbito afectivo, podemos utilizar determinadas estrategias que sepamos con seguridad varíen ese campo en el individuo:

- Simulacros en los cuales la actuación es incorrecta, y nosotros la ofrecemos como válida.
- Casos reales en los cuales debido a una deficiente actuación, el accidentado ha salido muy mal parado (seccionados medulares, lesionados cerebrales por incorrecta Reanimación Cardio Pulmonar, Etc.).

En el ámbito cognoscitivo, podemos plantear al sujeto

diferentes casos o problemas teóricos, y que plantee una solución, valoraciones orales de sus conocimientos, etc.

2- TECNICA DE RELAJACIÓN DE MENTE A MÚSCULOS:

Se centra en el control de los pensamientos, de forma que se llegue a dominar la vía que conduce estos a los músculos. Se deben realizar en ambientes tranquilos, en una posición confortable y con una actitud pasiva.

Entre los más conocidos y efectivos se encuentra el Entrenamiento Autógeno, basado en una serie de ejercicios destinados a la producción de dos sensaciones: Calor y pesadez, fue investigado entre otros por los soviéticos A.N.Svjados y A.S.Romen en los años 1965-1966 comprobando que el entrenamiento autógeno favorece una elevación de la temperatura cutánea de 0,5 a 0,7 grados, una disminución de la tensión arterial, un retardo del pulso, un descenso de latencia de la acción motora. Se comprobó que el entrenamiento autógeno es un método precioso para la eliminación de las perturbaciones funcionales y del estado de tensión emocional.

Siguiendo las indicaciones que D. José Lorenzo González hace en su libro “Psicología y Deporte”, resaltamos el Entrenamiento Autógeno de Schultz como la técnica más representativa de este grupo, y quiero hacer constar sus matizaciones en cuanto al tiempo de aplicación. Recomienda un período de aplicación entre 6 y 12 meses, con sesiones que comienzan con un minuto y medio, cinco veces diarias.

Según el propio autor indica “a medida que se van

dominando los ejercicios se puede incrementar la duración de las sesiones a 30 minutos, dos veces al día.”

Una vez aclarado esto, cabe resaltar que la mencionada técnica consta de una primera parte en la cual las indicaciones se centran en la producción de dos sensaciones: calor y pesadez, en las cuales no habría modificaciones concretas para un guardavidas, pero donde sí las habría sería en la segunda parte, la cual se complementa con imaginación y visualización de: (enfocado al Salvamento y Primeros Auxilios)

- Colores determinados (azulados, verdosos y grisáceos como representación de los diferentes estados de la mar, y rojizos intensos, de accidentes con hemorragias).

- Objetos en posiciones estáticas (geográficos, como rocas, balizas, banderas de señalización, etc.)

- Objetos en movimiento (material concreto de Salvamento, como embarcaciones, boyas torpedo, tablas de windsurf, etc.)

- Sensaciones (previas al rescate, durante el mismo, o posteriores, imaginando resultados positivos y negativos)

3- TECNICA DE RELAJACIÓN DE MÚSCULOS A MENTE:

Se basa en el aspecto corporal, como el nivel de tensión muscular, tratando con las vías que envían estímulos de la musculatura hacia el cerebro, al contrario de la técnica anterior.

Entre los más destacados, se encuentra la Relajación Progresiva de Jacobson, basada en lo siguiente (Lorenzo González, José):

- El bienestar corporal es incompatible con la ansiedad o estrés psicológico.

- La respuesta del organismo al estrés mental se manifiesta en forma de tensión muscular.

- La relajación muscular profunda elimina el estrés psicológico.

Esta técnica se basa en la toma de conciencia de la contracción y relajación de determinados grupos musculares, pues gran cantidad de personas no son capaces de relajarse porque no “sienten” su cuerpo, ni cuando está tenso ni relajado, con lo cual carecen totalmente de control sobre él. Jacobson establece esto como punto de partida para aprender a relajarse.

Señala el autor anteriormente nombrado que “el tiempo de práctica para adiestrarse en esta técnica puede comprender de una a dos semanas, a razón de una sesión diaria. Cuando se alcance este objetivo, basta con una sesión diaria de 15 minutos.

Basamos esta técnica en contracciones y relajaciones de diferentes grupos musculares, zonas del cuerpo, etc., partiendo de condiciones de tranquilidad, posiciones cómodas, etc., de forma que el guardavidas aprenda a relajar su cuerpo o alguna parte concreta de él.

Cabe destacar que se puede realizar la práctica de las

técnicas de biofeedback, mente a músculos y músculos a mente, de una forma conjunta, con el objeto de producir el máximo rendimiento a nivel de relajación. Aplicado al mundo del Salvamento, consideramos correcto el partir de una situación ambiental lo más adecuada posible, para poco a poco, de forma muy gradual y controlada, ir aumentando en cantidad y calidad los estímulos a ese ambiente, de forma que se aprenda con el paso de las sesiones, a relajarse en condiciones lo más parecidas a un acto real. En definitiva, comenzaremos las sesiones en las siguientes condiciones:

- Luz: Tenue o sin ella, con las lámparas apagadas y persianas cerradas en su totalidad o casi.

- Sonido: A cero, o con música relajante, con el volumen al mínimo, como puede ser por ejemplo el sonido del mar en un día tranquilo.

- Temperatura: Agradable o media, ni caliente ni fría.

- Entrenador: Voz relajada y volumen bajo, con tonos suaves.

- Otros: No habrá nadie observando la práctica, ni ruidos externos a la sala, ni cualquier posible interrupción.

Una vez que el guardavidas se relaja correctamente en estas sesiones, aumentaremos progresivamente los estímulos:

- Luz: Aumentaremos ésta gradualmente, combinando la luz artificial y natural, hasta llegar a una intensidad bastante alta, propia de la estación del verano.

- Sonido: Se graduará el volumen, tipo de música o sonidos

escuchados, representando diversos estados de la mar, murmullos de gente a lo lejos, voces cercanas, gritos con alusiones directas al guardavidas, etc.

- Temperatura: Se irá aumentando progresivamente a lo largo de las sesiones, de forma que se alcancen los 35 ó 40 grados, representativos de un día real de trabajo en playas, paseando bajo el sol (se podrá regular con cualquier sistema de calefacción)

- Entrenador: Modulará su voz de forma que varíe el volumen, tonos, etc.

- Otros: Podrá acceder a la sala algún compañero a mirar, charlar con el profesor, pasear entre los sujetos, observarlos, dirigirse a ellos verbalmente, Etc. Se podrá aumentar el número de observadores. Se variarán asimismo las posiciones de los sujetos, buscando algunas no tan cómodas como el tendido boca arriba.

Una vez terminado el programa de sesiones, nos daremos cuenta de que el guardavidas podrá relajarse total o parcialmente con alta temperatura, con luz intensa, con ruido de gente o incluso gritos o alusiones directas, con personas observándole, etc., es decir, en una situación prácticamente idéntica a la que tendrá que soportar en un caso de accidente real en una playa, piscina, o similar.

APLICACIÓN DE LAS DIFERENTES TÉCNICAS:

Con respecto al modo en que se deben aplicar las técnicas descritas anteriormente, de cara a modificar el comportamiento del guardavidas, hemos intentado ser lo

más operativos posible, describiendo el modo de aplicación que consideramos más efectivo, y siempre teniendo en cuenta nuestros conocimientos, con lo cual no podremos ahondar demasiado en cada una de ellas, sino marcar las pautas o conductas generales. Consideramos que el punto de partida sería el análisis de cada uno de los individuos que debemos tratar, de forma que conozcamos al máximo su personalidad, su comportamiento cotidiano, y frente a situaciones concretas de actuación en Salvamento Acuático y Primeros Auxilios. Sería conveniente establecer el nivel de conocimientos teóricos y prácticos de cada uno de los sujetos, así como la experiencia anterior, número de casos con resultados positivos y negativos, etc.

Una vez hecho esto, y que conozcamos de forma general como se comporta cada uno, sus problemas principales, etc., pasaremos a aplicar las técnicas descriptas:

TECNICAS DE ENERGITACIÓN

Cuando hablamos de activación nos referimos al nivel de “tensión” que un individuo presenta ante determinadas situaciones. Esta puede ser baja o alta dependiendo de gran cantidad de factores, los cuales pueden hacer que se responda de una forma tranquila, o por el contrario con un nivel de excitación alto.

Cabe resaltar que esta activación existe permanentemente a lo largo de nuestra vida, y va desde estados muy bajos, en el sueño, a estados muy altos, en un ataque de pánico (M. Williams, Jean).

Dependiendo del tipo de persona o de la situación concreta, uno se comportará de una manera u otra, e incluso habrá situaciones determinadas que precisen de un nivel de activación o energitación (“arousal”) considerable, con lo cual la tarea del psicólogo no será la de relajar a ese individuo, sino la de activarlo, siempre dentro de un orden y una medida, que le permita un total control sobre sus acciones. En esto se basan las técnicas de energitación, entre las que se encuentran las técnicas educativas, cognoscitivas, psico fisiológicas y auto hipnosis. Una vez hemos delimitado el nivel óptimo de activación, necesario para la resolución de un problema en Salvamento Acuático, tendremos en ocasiones que incrementarlo a determinados sujetos mediante:

- Visualización de actividades enérgicas, como entradas al agua, carreras por la arena hacia el agua, movimientos natatorios, remolques, etc.

- Motivación al guardavidas, haciéndole saber sus conocimientos teóricos y prácticos, sus experiencias positivas, la organización de la secuencia, de modo que todos los pasos estén controlados, etc.

- Ejercicios respiratorios vigorizantes, mediante inspiraciones completas y profundas (se pueden combinar con visualización de secuencias de Salvamento).

TECNICAS DE CONCENTRACIÓN:

Se basan en la especialización de la atención, es decir, en ser capaz de centrar nuestros sistemas de percepción en determinados estímulos concretos, de forma que seleccionemos unos y desechemos otros. Esto es básico para

el entrenamiento del Salvamento, pues si el guardavidas aprende a seleccionar aquello que le indica que una persona se encuentra en peligro y dejar de lado todo lo que no le interesa, mejorará notablemente su calidad perceptiva.

Asimismo, esos estímulos pueden ser internos, o referentes a actividades concretas que el individuo esté realizando, con lo cual se centrará exclusivamente en la tarea que desarrolle en ese momento. De esta forma, todo el potencial de la persona se dirige hacia el máximo rendimiento de esa tarea concreta, con lo cual el nivel de efectividad mejorará considerablemente, pues no se distraerá con otras secundarias.

Entre estas técnicas se encuentran la concentración en la respiración, focalización en figuras geométricas, test de rejilla, ensayo mental, Etc.

Podemos mejorar la calidad perceptiva con ejercicios de concentración, utilizando figuras geométricas, o del mundo del Salvamento (material auxiliar o propio), juegos con planillas o rejillas, o incluso combinar todo esto de forma que elaboremos unas láminas representativas de cada una de las fases de Salvamento (entrada al agua, nado, control, remolque, Etc.), de los tipos de acciones (de comunicación, de ayuda, de ejecución, con o sin material, etc.), en las cuales se deba identificar los elementos importantes para cada una de ellas. Con ello conseguiríamos que se acostumbrase a percibir mejor y más rápidamente determinados estímulos en cada fase de actuación, con lo cual ésta se vería notablemente mejorada.

VISUALIZACIÓN:

Es de gran efectividad, sobretodo en la eliminación de errores, que de ser importantes en otras facetas de la vida, lo son aún más en esta que estamos tratando, convirtiéndose en vital. Debemos servirnos de ella para que el guardavidas “ejecute” mentalmente cada uno de los pasos de la secuencia, dependiendo de las funciones a las que esté acostumbrado, los posibles problemas que puedan suceder, etc. Se pueden visualizar elementos determinados o aislados, como pueden ser materiales diversos, de cara a conocerlos perfectamente, o incluso secuencias completas, en las que el individuo “actúa” ante un problema que le podemos plantear nosotros, o ante unos pasos generales que siempre se repiten, etc.

CAPITULO VIII

Introducción: Este capítulo es muy especial para mi porque fue escrito exclusivamente para este libro por el Profesor Roberto Rodríguez Pardal, a quien su trayectoria e investigaciones lo ubican entre los que más saben del tema.

A continuación una guía práctica de R. C. P.

RESPIRACIÓN ARTIFICIAL:

Esta disciplina, ampliamente popularizada a la fecha, ha sufrido importantes evoluciones desde la aparición en 1957 del beso de la vida o boca a boca **(1)**. La posterior incorporación del masaje cardíaco externo en 1961 **(2)**, difundió aún más la posibilidad de resucitar a una víctima, todo ello sin dejar de utilizarlos para algunos perimidos sistemas manuales que sin embargo, son recomendados por el padre de la reanimación moderna, el Dr. Peter Safar **(3-4-5)**, en todos aquellos casos donde se altera el orden natural de los procesos preconizados pero sujetos a disponibilidad presunta “en ese momento” que puede ser fatal.

Dichos ordenes son **(6)**:

- a) Procedimientos mecánicos: Ambu-Pulmotor-Life-guard-Emerson resuscitation-DX5-etc.
- b) Resucitación por aire espirado: Boca a boca-Aire Espirado del Reanimador Pecto Presión (AERPPP) o Mourelo –Pardal-Boca Nariz-Boca a Estoma-Boca a Mascara-Microshield, etc.
- c) Procedimientos manuales: Silvester-Howard-Holguer

Nielsen, etc.

Sin embargo, más allá de estrictas recomendaciones, parámetros y protocolos casi todos los especialistas coinciden en que el resucitador, operador, reanimador paramédico, deberá utilizar todos los procedimientos que conozca, incluso aquéllos no permitidos, si conceptúa que con ello puede salvar una vida (7).

De manera que el estudiante deberá conocer a la perfección, tanto lo teórica como lo práctico, de los ordenes a, b, y c ya que en lugares aislados y/o estando solo, será difícil seguir los protocolos recomendados por la American Heart Association (8) y el Consejo Europeo de Resucitación, entre otros.

Las causas que pueden llevar a realizar una respiración artificial son muchas; pero se destacan aquellas asfixias por inmersión, obstrucción por los cuerpos extraños, sofocación, estrangulamientos, recién nacidos, corriente eléctrica, por descargas eléctricas, exposición al frío o grandes alturas, falta de ventilación mezcla en el aire de gases tóxicos, gases de guerra, productos industriales, vapores contaminantes afecciones pulmonares, envenenamientos, excesos de barbitúricos u otras drogas, etc.

Se deberá determinar el color de la víctima azul (cianótica) o blanca.

En este último caso debe determinarse si el accidentado está lívido por contacto con aguas frías en cuyo caso el tiempo de recuperación será mayor y la posibilidad de daño cerebral se reducirá, debido a que el frío disminuye la necesidad de oxígeno cerebral.

Por ello transmitimos a continuación los algoritmos denominados R.C.P básica para auxiliares o para médicos y el auxilio para casos de obstrucción de vía aérea cuyos enunciados recomiendo tener en claro (9).

Resumen de maniobras A-B-C-D recomendadas

R.C.P-Respiración de rescate	MANIOBRAS	ADULTOS Desde 8 años o más	NINOS 1 a 8 años	INFANTES Menos de 1 año
Establecer responsabilidades Active el sistema de emergencia local (107) o equipo paramédico A- Abrir la vía aérea Hiperextienda la cabeza o tire la mandíbula hacia adelante	VÍA AÉREA	Hiperextienda la cabeza o tire la mandíbula hacia adelante (de haber trauma presente use un abreboca de ser posible)	Hiperextienda la cabeza o tire la mandíbula hacia adelante (de haber trauma presente use un abreboca de ser posible)	Hiperextienda la cabeza o tire la mandíbula hacia adelante (de haber trauma presente use un abreboca de ser posible)
B- Observe si respira: Mire, escuche y sienta (MES) no más de 10 segundos. Si la víctima respira o recupera efectivamente la respiración, colóquela en posición lateral de seguridad (P.L.S) ver fig.1. Si la víctima no respira aplique 2 respiraciones lentas usando máscaras de bolsillos o bolsa-máscara o boca a boca. Permita la exhalación entre inspiraciones.	RESPIRACIÓN			
	<ul style="list-style-type: none"> • Inicial • Subsiguientes • Obstrucción de vía aérea por cuerpos extraños 	<p>2 respiraciones cada 2 segundos.</p> <p>10 a 12 respiraciones por minuto aproximadamente</p> <p>Aplique maniobra de Heimlich (ver fig. a, b, c, d, e y f, según corresponda)</p>	<p>2 respiraciones cada 1 a 1 1/2 segundos.</p> <p>20 respiraciones por minuto aproximadamente</p> <p>Aplique maniobra de Heimlich (ver fig. a, b, c, d, e y f, según corresponda)</p>	<p>2 respiraciones cada 1 a 1 1/2 segundos.</p> <p>20 respiraciones por minuto aproximadamente</p> <p>Aplique maniobra de Heimlich (ver fig. a, b, c, d, e y f, según corresponda)</p>

<p>C- Verifique signos de circulación (Respiración, tos, movimientos), incluyendo el pulso por no más de 10 segundos. (Carotídeo en niños y adultos; braquial o femoral en infantes) Si hay signos de circulación/ pulso presente pero respiración ausente, aplique respiración de rescate(1 cada 4 o 5 segundos para adultos, 1 cada 3 segundos para niños o infantes) Si los signos de circulación/ pulso están ausente, comience con compresiones pectorales intercaladas con respiraciones. Si los signos de circulación/ pulso están presentes pero por debajo de los 60 latidos por minuto en niños o infantes con poca irrigación comience con las compresiones pectorales. Continuar con la R.C.P básica. Ni bien pueda haga aplicar los procedimientos recomendados para resucitación respiratoria y circulatoria avanzada ya sea para adultos, niños, infantes o recién nacidos.</p> <p>D- DESFIBRILACION La desfibrilación usando desfibriladores automáticos externos (AEDs) son ahora considerados una parte integrante del apoyo básico de R.C.P aplicado por resucitadores o paramédicos</p>	<p>CIRCULACIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> Verifique el pulso * Lugar de compresión Método de compresión Profundidad de compresión Frecuencia de compresión Combinación de la compresión ventilación 	<p>Carotídeo</p> <p>Mitad inferior del esternón</p> <p>Talón de una mano y la otra arriba(fig.2)</p> <p>De 4 a 5 cm.</p> <p>Aproximadamente 100 por minuto</p> <p>15 : 2(1 o 2 rescatadores. Recomendada para ventilación con vías aéreas sin protección.) 5 : 1 con vías aéreas protegidas(sin obstrucciones)</p> <p>A ser aplicado por el sistema de emergencia local</p>	<p>Carotídeo</p> <p>Mitad inferior del esternón</p> <p>Talón de una mano solamente (fig.3)</p> <p>De 2,5 a 4 cm. o más o menos 1/3 a una mitad de la profundidad del pecho</p> <p>Aproximadamente 100 por minuto</p> <p>5 : 1 frecuencia recomendada hasta que la tráquea sea entubada</p> <p>Aún no está recomendado su uso en niños</p>	<p>Braquial o femoral</p> <p>El ancho de un dedo bajo la línea mamaria</p> <p>2 o 3 dedos o 2 pulgares(fig.4)</p> <p>De 1,5 a 2,5 cm. o más o menos 1/3 a una mitad de la profundidad del pecho</p> <p>Por lo menos 100 por minuto, en recién nacidos 120 por minuto</p> <p>5 : 1 frecuencia recomendada hasta que la tráquea sea entubada 3 : 1 para recién nacidos no entubados(2 rescatadores)</p> <p>Aún no está recomendado su uso en infantes</p>
	<p>DESFIBRILACION</p> <ul style="list-style-type: none"> Desfibrilador automático externo (AEDs) 			

ADULTOS 8 años o más	NIÑOS 1 a 8 años	INFANTES Menos de 1 año
<p>Con la víctima consciente</p> <ol style="list-style-type: none"> Preguntar: ¿ Está Ud. bien? ¿ Puede hablar? Aplicar compresión abdominal (maniotra de Heimlich) (Fig.a) o comprima el pecho en caso de embarazadas o personas obesas. Repita las compresiones hasta que surjan efecto o la víctima esté inconsciente. —  <p>Fig. a</p>	<p>Con la víctima consciente</p> <ol style="list-style-type: none"> Preguntar: ¿ Está Ud. bien? ¿ Puede hablar? Aplicar compresión abdominal (maniotra de Heimlich) (Fig.c) Repita las compresiones hasta que surjan efecto o la víctima esté inconsciente  <p>Fig. c</p>	<p>Con la víctima consciente</p> <ol style="list-style-type: none"> Confirme la obstrucción de la vía aérea. Verifique dificultades para respirar, imposibilidad de toser o gritar fuerte. Aplique hasta 5 palmadas en la espalda y 5 compresiones en el pecho (fig. e) Repita el paso 2 hasta lograr efectividad o la víctima esté inconsciente. <p>Fig. e</p> 
<p>Con la víctima inconsciente</p> <ol style="list-style-type: none"> Active el sistema de emergencia local Trate de abrir la vía aérea seguido del barrido digital para remover el objeto. Abra la vía aérea y trate de ventilarla: si aún así continúa obstruida reposicione la cabeza y ventílela nuevamente. Aplique 5 compresiones abdominales (fig. b). Repita los pasos 5 a 7 hasta lograr efectividad*  <p>Fig. b</p>	<p>Con la víctima inconsciente</p> <ol style="list-style-type: none"> Si un segundo rescatador estuviera disponible, indíquele activar el sistema de emergencia local. Abra la vía aérea, y si ve el objeto realice un barrido digital para removerlo. Abra la vía aérea y trate de ventilarla: si aún así continúa obstruida reposicione la cabeza y ventílela nuevamente. Aplique 5 compresiones abdominales (fig. e) Repita los pasos 5 a 7 hasta lograr efectividad* Si la obstrucción no es removida luego de un minuto active el sistema de emergencia local.  <p>Fig. d</p>	<p>Con la víctima inconsciente</p> <ol style="list-style-type: none"> Si un segundo rescatador estuviera disponible, indíquele activar el sistema de emergencia local. Abra la vía aérea, y si ve el objeto realice un barrido digital para removerlo. Con la vía aérea abierta trate de ventilarla: si aún así continúa obstruida reposicione la cabeza y ventílela nuevamente. Aplique hasta 5 palmadas en la espalda y 5 compresiones en el pecho (fig. e y g). Repita los pasos 5 a 7 hasta lograr efectividad* Si la obstrucción no es removida luego de un minuto active el sistema de emergencia local. Fig. g 

Referencia y figuras correspondientes al Cuadro I:

*El control del pulso debe ser ejecutado por paramédicos o profesionales de la salud. No se supone que deba aplicarlos rescatadores neófitos o inexpertos. Estos pueden verificar **signos de circulación** (Ejemplo: respiración normal, tos, movimientos) y reaccionar suministrando el protocolo para dos rescatadores **cuando la víctima está inconsciente y no respira.**



Fig. 1

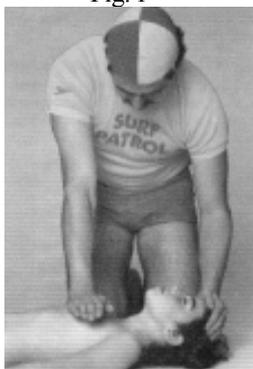


Fig. 3



Fig. 2



Fig. 4

Nota cuadro II:

* Si la víctima está respirando o recuperó la respiración, colóquela en posición lateral de seguridad (fig. 1).

Durante los intentos de reanimación, use el tamaño apropiado de máscara o bolsa-máscara, tan rápido como sea posible. Movilice el equipo resucitador tan rápido como pueda. Equipos de oxígeno portátiles deben estar disponibles de inmediato.

BIBLIOGRAFÍA:

- 1) NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE-250:749, 1954
- 2) MEDICINA ALEMANA VOL. 3 N°6 Junio 1.962- página 314.
- 3) MADICINA CARDIOPULMONARY CEREBRAL RESUCITATION” Dr. SAFAR- BIRCHER- Edición 1.990- Página 73.
- 4) FUNDACIÓN FAVALORO 9/11/93. Tercera jornada de salvamento y R.C.P Gesell 1.993.
- 5) ASOCIACIÓN ARGENTINA DE ANASTESEOLOGÍA 12/11/ 93. Tercera jornada de salvamento y R.C.P Gesell 1.993.
- 6) RESPIRACIÓN ARTIFICIAL POR SISTEMA MANUALES Y AIRE ESPIRADO. Prof. Rodríguez Pardal-Pág. 83.
- 7) JOURNAL AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION-Volúmen 255, N° 21 Pág. 2906.
- 8) “EMERGENCY CARDIOVASCULAR CARE 2.000 “ AMERICAN HEART ASSOCIATION.
- 9) “EMERGENCY CARDIOVASCULAR CARE 2.000 “ AMERICAN HEART ASSOCIATION.

EL AUTOR:

David Peresenda nació el 15 de abril de 1971 en Bernal Partido de Quilmes. A los 11 años se radicó en Pto. Madryn a orillas del Golfo Nuevo en Provincia de Chubut, donde practicó diversas actividades náuticas y acuáticas. A los 16 años rinde exámenes de Natación y Remo ante la Prefectura Naval Argentina y obtiene su cédula de Aprendiz de Marinero, la cual cambiaría por su libreta de mariner de 2º de la Marina mercante Nacional al cumplir los 18 años. Pero la preocupación por la cantidad de accidentes acuáticos que había presenciado lo llevó a interesarse por las actividades relacionadas con el salvamento acuático.

Esta inquietud lo hace radicarse nuevamente en su ciudad natal para poder hacer el curso de Guardavidas en la Escuela Central de Guardavidas de la Cruz Roja Argentina, donde se recibe como tal. Luego comienza sus estudios en el ISEF N° 101 de Avellaneda recibiendo de Profesor Nacional de Educación de Física.

En esos años trabajó como Guardavidas en pileta, mar y río. También trabajó como profesor de natación de clubes como Ferrocarril Oeste, Deportivo Villa España y Hermandad del Escrófalo. En este último fue un pionero en los avances del nado utilitario y la seguridad en carreras de aguas abiertas en niños y adolescentes.

Desde que se recibió hasta la actualidad colaboró en las clases de la materia Salvamento en diversas Escuelas de Guardavidas Oficiales y desde 1997 ejerce como titular de esa cátedra para una escuela del S.U.G.A.R.A. en la ciudad de Quilmes.

En la actualidad el Prof. Peresenda está finalizando sus estudios de Licenciado en Actividad Física y Deportes e investiga sobre Salvamento Acuático en nuestro país y en el mundo, con la intención de generar cambios positivos para la actividad.

Esta obra refleja parte de su investigación y de su desarrollo personal en pos de sus experiencias con el medio donde se desarrolla la actividad.

El editor Prof. Rodolfo Campi

OBRAS Y BIBLIOGRAFIAS CONSULTADAS:

- MANUAL NACIONAL DEL GUARDAVIDAS, Y.M.C.A., CANADÁ REGISTRO MUNDIAL Y BIBLIOTECA DEL CONGRESO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE NORTEAMÉRICA.
- NUOTO PER SALVAMENTO - RODOLFO PASERINI DI FINALE (EDICIÓN 21-ROMA ITALIA).
- TÉCNICAS DE SALVAMENTO. DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA DEL ESTADO DE ISRAEL .1989.
- TÉCNICA MODERNA DEL SALVAMENTO DE DANIEL ENRIQUE VILLAFañE. BS. AS. -1951.
- INSTRUCTOR'S MANUAL OF AQUATIC ACTIVITIES DE DONALD S.MC. CRAIG, TORONTO, CANADÁ.
- THE SCIENCE OF SWIMMING, JANES E. COUNSILMAN, U.S.A.
- CANADIAN LIFESAVING MANUAL, TORONTO, CANADÁ.
- WATER SAFETY SERVICE, U.S.A 1967
- SWIMMING SIMPLIFIED FOR LYBA Y NITA SHEFFIELD. UNIVERSIDAD DE COLUMBIA U.S.A. 1929.
- MANUAL DE ENTRENAMIENTO Y PROCEDIMIENTOS - LONG BEACH U.S.A
- SURF LIVE SAVING TRAINING MANUAL. NUEVA ZELANDA
- TRAINING MANUAL AMERICAN RED CROSS.
- "COMMITTED TO THE FINEST LIFESAVINGG EDUCATION"-SANDIEGO REGIONAL LIFEGUARD ACADEMY 2000

- FEDERACION DE SALVAMENTO ESPAÑOLA.
- CROCCO ROSSA ITALIANA. SALVATGGIO IN ACQUA
- TRASPORTO DEL PERICOLANTE A NUOTO
- APUNTES DE LA LICENCIATURA EN SALVAMENTO ACUÁTICO. INEF GALICIA. ESPAÑA
- EL PROGRAMA ACUÁTICO Y SU ADMINISTRACIÓN. P.K. JONSON 1972
- NADAR RÁPIDO- ERNEST MAGLISCHO - 1982
- LA NATACION, CIENCIA Y TÉCNICA - JAMES COUNSILMAN
- TEORÍA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO - DIETRICH HARRE
- FISIOLÓGÍA DEL TRABAJO FÍSICO - ASTRAND - RODAHL
- TEORIA GENERAL Y ESPECIAL DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO - JORGE DE HEGEDUS
- THE SCIENCE OF SWMMING - JAMES COUNSILMAN
- GUÍA COMPLETA DE EJERCICIOS DE STRETCHING - ARTHUR BALASKAS Y JHON STIRK
- NATACIÓN PRIMER Y SEGUNDO NIVEL - RAUL STRNAD
- HANDBOOK OF SPORTS MEDICINE AN SCIENCE SWIMMING - DAVID COSTILL; ERNEST MAGLISCHO; ALLEN B. RICHARDSON.
- STRETCHING - SVEN - A. SOLVEBORN
- APUNTES DEL PROFESOR FERNANDO NAVARRO - MADRID.
- NATACIÓN - ORLANDO J. HACES GERMÁN - SONIA MARTIN FERNANDEZ 1983 LA HABANA (CUBA).
- SWIMING TECHNIQUE NOV. 1985 - JANUARY 1986 - VOL. 22 No. 3

- “ THE FLEX FACTOR” LOS ANGELES, (EE.UU.)
- ENTRENAMIENTO POR ÁREAS FUNCIONALES EN NADADORES INFANTO - JUVENILES PROF. ROBERT STRAUSS - FLORIDA U.S.A.
- COMPETITIVE SWIMMINE MANUAL FOR CÓACHES AND SWIMERS. JAMES E. COUNSILMAN1980 BLOOMINETON, INDIANA (U.S.A.)
- ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA. (FRIT ZINTIL).
- FIOLOGIA DEL ESFUERZO Y EL DEPORTE. - WILMORE Y COSTILL
- PROCESO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.- MATVEIEV- BS AS DE STADIUM 1982
- PERIODIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.- MATVEIEV-MADRID INEF.1977
- FUERZA, POTENCIA Y ACONDICIONAMIENTO FISICO-H. ANSELM. 2000
- PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO-MANSO-VALDIVIESO-CABALLERO. ED. GYMNOS 1996
- APUNTES DE LA CATEDRA ENTRENAMIENTO. LICENCIATURA EN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES I Y II. LIC ENDORCIAIN 2001
- LA CIENCIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO, HEGEDUSJ.,ED. STADIUM 1984
- TEORIA DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. HARRE,ED. STADIUM 1989
- ENTRENAMIENTO DEPORTIVO PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN, VERJOCHANSKY J. ED MARTINEZ ROCA1990
- RESPIRACIÓN ARTIFICIAL, RODRÍGUEZ PARDAL, ED. DROBOT,1988
- PSICOLOGÍA Y SALVAMENTO ACUÁTICO. PROF

SONIA PRIETO GONZALES Y CARLOS VALES
PORTO 2000

- PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO Y ESTRUCTURAS DE LA PLANIFICACIÓN DEPORTIVA. NAVARRO. MOD.2.1.1.MASTER DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO. APUNTES 1994
- EVOLUCIÓN DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y SU ENTRENAMIENTO. NAVARRO. MASTER DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO. MOD.2.2.5.1995
- MODELOS DE PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA. APUNTES DEL MODULO 2.1.6.DEL MASTER DE ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO. C. O.E. 1994
- SISTEMA CONTEMPORÁNEO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. OZOLIN, N .G .LA HABANA .CIENTIFICOTÉCNICA.1989
- LA ADAPTACIÓN EN EL DEPORTE. PLATONOV, N. G . ED. PAIDOTRIBO 1991
- ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO. GROSSER,M BRUGGEMAN,P ZINTL,F.ED. MARTINEZ ROCA 1989
- LOS PROCESOS DE RECUPERACIÓN EN EL DEPORTE. VOLKOV, M.V.ED. STADIUM 1984

INDICE

CAPITULO I:

Historia del Salvamento Acuático	1
Evolución del salvamento contemporáneo	1
Primeras organizaciones del salvamento acuático	3
El salvamento acuático en la Argentina	5

CAPITULO II:

Tipos y programas de salvamento acuático	8
Salvamento personal y rescate de no nadadores	8
Salvamento por conocimiento de zonas peligrosas y su prevención	8
Salvamento vinculado a actividades recreativas	9
Salvamento por medio de técnicas no convencionales	9
Salvamento por remolque a nadadores con dificultades	10
Salvamento y rescate por no nadadores	11
Salvamento por aproximaciones	12
Salvamento por remolques	12
Salvamento defensivo	14
Salvamento por destrabes	15
Salvamento con equipos mecánicos	15
Salvamentos con elementos	17

CAPITULO III:

Técnicas basicas de salvamento acuático	18
Defensa y Escapes	18

CAPITULO VI:	
Técnicas de salvamento acuático para profesionales	24
Aproximaciones	24
Tomas	26
Abrazos de frente	28
Abrazos por detrás	31
Remolques	35
Elementos	38
Entrada al agua	47
Zafaduras	48
CAPITULO V:	
Análisis del salvamento acuático para su entrenamiento	51
CAPITULO VI:	
Periodización del salvamento	57
La dimensión de la carga	59
Evaluación	60
Planificación	63
CAPITULO VII:	
Psicología del deporte y salvamento acuático	99
Entrenamiento psicológico del guardavidas	103
CAPITULO VIII:	
Respiración artificial	109

Impreso por Alfabet ediciones
Pte. Roque Sáenz Peña 2362
(B1636FIJ) Olivos - Pcia. de Buenos Aires

Septiembre de 2001