



CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA DEL NADO GUIADO EN AGUAS ABIERTAS

INCLUSIÓN Y AGUAS ABIERTAS

CLUB DEPORTIVO
halegatos
MADRID

CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA DEL NADO GUIADO EN AGUAS ABIERTAS.

1. Comunicación Clara y Consistente

- **Hablad de forma calmada:** Mantener un tono calmado y aseguraos de que las instrucciones sean fáciles de entender.

- **Establecer señales:** Acordar y usar señales sencillas y claras para indicar trayectorias, ritmo, direcciones o cualquier otro aspecto del nado.

- Verbales:
 - Dirección: Usar comandos simples como "derecha", "izquierda", "recto" para cambios de dirección.
 - Velocidad: Indicaciones como "más rápido", "más lento" para ajustar el ritmo del nado.
 - Instrucciones adicionales: Informar sobre cualquier obstáculo, cambios en el entorno, o ajustes necesarios.
- Táctiles:
 - Tocando el brazo: Un toque en el brazo derecho o izquierdo puede indicar un cambio de dirección hacia ese lado.
 - Presión en la espalda: Una ligera presión en la espalda puede indicar que es necesario reducir la velocidad o detenerse.
 - Empujón suave: Un empujón suave puede alertar sobre obstáculos cercanos o necesidad de cambiar de curso rápidamente.

2. Técnicas de Nado:

- Posicionamiento:

- Lado a Lado (en paralelo) nadar una persona al lado de la otra, manteniendo una distancia constante que permita comunicación y contacto fácil.
 - A la izquierda o derecha: La mayoría de las personas guías nadan al lado de la persona a la que guían, generalmente a su izquierda para mantener contacto con la mano o la cuerda.
 - Frente a Frente: En esta posición la persona con discapacidad visual sigue a la persona guía, bien siguiendo la cuerda, bien con contactos físicos manos-piernas.

- Distancia adecuada: Mantener una distancia cómoda para no interferir con el ritmo de la persona nadadora, pero lo suficientemente cerca como para proporcionar guía.
 - Nado en tándem: Las personas guías y las personas guiadas nadan a ritmo similar, con la persona guía ajustando su velocidad según la capacidad de la persona guiada.
 - Uso del brazo: La persona guía puede colocar su brazo alrededor de la persona a guiar para ayudar con la dirección y la estabilidad.
- **Conexión física:** Uso de cuerdas o tiras.
- Cuerda o tira de unión: Una cuerda o tira de unos 30-50 cm (hay deportistas que usan cuerdas de unión más largas, especialmente si la unión es por cintura) une al guía con el nadador. Debe ser flexible y cómoda, permitiendo que ambos nadadores se muevan con libertad sin riesgo de enredarse.
 - Lugar de unión: Normalmente, se une alrededor de la cintura o muñeca de ambas partes. Asegúrate de que esté bien sujeta pero sin restringir el movimiento.

3. Seguridad, Precauciones y Técnicas de emergencia.

- **Revisión del equipo:** Asegurarse de que todo el equipo esté en buen estado, incluyendo boyas de seguridad, gafas, y trajes de neopreno.
- **Planificación de ruta:** Conocer la ruta de nado, revisar las condiciones del agua, posibles obstáculos y tener un plan de emergencia.
- **Mantener un “briefing”:** Mantener una última charla previa a la actividad para concretar la ruta, el nado, velocidad, señales, etc.
- **Plan de emergencia:** Tener un plan claro en caso de emergencia, incluyendo puntos de referencia, procedimientos de rescate, la forma de acceder a asistencia médica y la comunicación con el equipo de apoyo.
- **Conocimiento de primeros auxilios:** Formaos en primeros auxilios básicos y técnicas de rescate acuático para manejar posibles accidentes o emergencias.

- **Equipo de Seguridad:** Uso de boyas y otros dispositivos de flotación para asegurar que ambas personas nadadoras puedan ser localizadas fácilmente.

4. Empatía, Conexión y Confianza.

- **Escucha Activamente:** Prestar atención a las necesidades y preocupaciones de la persona a guiar, y esta debe ponerlas de manifiesto. La empatía y la paciencia son fundamentales.

- **Fomenta la Confianza:** Construir una relación de confianza, demostrando siempre apoyo y seguridad. Dedicar tiempo a conocerse mutuamente, sus miedos y sus fortalezas en el agua. La confianza es clave para una guía efectiva.

- **Feedback Constante:** Proporcionar y solicitar retroalimentación regularmente para ajustar y mejorar la técnica y la comunicación.

- Antes del nado: Establecer un plan claro, discutiendo señales, direcciones, y objetivos.
- Durante el nado: Mantener una comunicación constante para ajustes en tiempo real.
- Después del nado: Proporcionar feedback y discutir la experiencia para mejorar futuras sesiones.

5. Adaptación y Flexibilidad

- **Adaptar el ritmo:** Sincronizar el ritmo y estilo de nado al nivel y las necesidades de la persona a guiar.

- **Flexibilidad en la estrategia:** Ser flexibles y estar dispuestos a cambiar la estrategia de nado según las condiciones del agua y la comodidad de las personas nadadoras.

6. Entrenamiento y Actualización Continua

- **Práctica:** Cuanto más se entrene, más eficiente será la sincronización del tándem:

- Enfocarnos en la práctica de señales y comandos, aseguraos de que sean claros y efectivos.
- Practicar la comunicación, entrenar en la piscina y en aguas abiertas para mejorar la coordinación y comunicación.
- Realizar simulaciones en piscinas para practicar las señales y la coordinación antes de trasladarse a aguas abiertas.
- Practicar en diferentes condiciones meteorológicas y de agua (olas, viento) para mejorar la adaptabilidad.
- Ajuste Gradual: Comenzar en aguas tranquilas y progresar gradualmente a condiciones más desafiantes, ajustando las técnicas según sea necesario.

- **Capacitación regular:** Participar en talleres y seminarios sobre técnicas de guía y primeros auxilios específicos para nadadores con discapacidad visual.

- **Evaluación continua:** Efectuar evaluaciones periódicas de la experiencia de guía para identificar áreas de mejora. Discutir lo que funcionó bien y lo que necesita mejorarse, ajustando las técnicas y estrategias.

7. Promoción de la Inclusión y el Espíritu Deportivo

- **Fomentar el trabajo en equipo:** Promover un ambiente de camaradería y trabajo en equipo entre todas las personas participantes.

- **Compartir experiencias positivas:** Hablar sobre las experiencias y logros con otras personas nadadoras y en la comunidad para inspirar a más personas a unirse al proyecto.

8. Mantenimiento de la Salud y el Bienestar

- **Cuidar la condición física:** Mantener un buen estado físico y llevar a cabo ejercicios complementarios que mejoran vuestra resistencia y técnica.

- **Descanso y recuperación:** Asegurarse descansar adecuadamente y evitar el agotamiento físico y mental.

9. Uso de Tecnología y Herramientas

- **Aplicaciones y dispositivos:** Utilizar tecnologías como aplicaciones de navegación y dispositivos de seguimiento para mejorar la seguridad y monitoreo durante el nado.
- **Entrenamiento con herramientas:** Explorar herramientas como sistemas de señalización o dispositivos de comunicación subacuática para mejorar la guía.

10. Compromiso y Actitud Positiva

- **Mantener una actitud positiva:** La motivación y el entusiasmo son contagiosos. Mantener una actitud positiva y motivadora.

Estas técnicas y prácticas ayudarán a los guías a proporcionar una experiencia de nado segura, eficiente y agradable para las personas guiadas. La capacitación continua y la práctica constante son esenciales para mejorar y mantener la calidad de la guía.

Las técnicas de guía son esenciales para asegurar que los nadadores con discapacidad visual puedan participar de manera segura y efectiva en la natación en aguas abiertas.