

Pautas para disfrutar del mar con seguridad

El tirón veraniego de la vela, el windsurf o el surf no debe dejar de lado las necesarias medidas de seguridad y urbanidad

El aprendizaje y la práctica de vela, surf y windsurf atraen en nuestro país a miles de personas que cada verano aprovechan sus vacaciones para disfrutar de estos deportes náuticos. La multiplicación de la demanda en estas fechas puede influir en el grado de cumplimiento de las normas de seguridad y urbanidad, muchas veces obviadas por tratarse de prácticas temporales y de carácter aficionado. Diez días de tiempo, el contacto con una escuela federada, la ausencia de problemas cardiorrespiratorios y estar dispuesto a gastar alrededor de 250 euros son las únicas condiciones para iniciarse en ellos. Esta facilidad de acceso se plasma en más ocasiones de las deseables en el olvido de unas reglas, algunas escritas y legisladas, otras tácitas, que intentan evitar el peligro para quien lo practica y para quien comparte las aguas.

SURF

Surfear no es sencillo, aunque los conocimientos básicos sobre cómo hacerlo se pueden aprender en unas pocas clases, no más de 20. Para poder recibirlos es necesario tener más de 12 años, saber nadar, contar con un certificado médico que acredite que nos encontramos en óptimas condiciones físicas (el médico de cabecera realiza el examen básico) y abonar unos 250 euros. El precio incluye el alquiler del equipo. Esta actividad cuenta con la ventaja de que no es necesario hacer un examen sobre conocimientos teóricos que permita licenciarse para poder practicarlo, y con la desventaja de que se precisa un alto grado de habilidad e implicación personal. El seguro federativo es obligatorio.

NORMAS BÁSICAS

- Conocer bien la playa donde vaya a hacer surf, estudiar con atención las olas y las corrientes dominantes.

- Saber las horas de las mareas y los vientos, que pueden llegar a ser peligrosos, sobre todo los de tierra, que alejan al deportista de la playa. Se pueden obtener en Cruz Roja o en clubes deportivos.
- No practicar el surf solo.
- Respetar las zonas prohibidas para el surf y, en cualquier caso, mantenerse alejado de bañistas, submarinistas y pescadores.
- Revisar el cabo elástico que une la tabla al pie para apreciar si se encuentra desgastado, y en este caso, sustituirlo inmediatamente.
- Si no se tiene mucha experiencia, utilizar un chaleco salvavidas.
- Respetar la regla del surf sobre prioridades: guardar la preferencia de quienes están más pegados a la espuma.
- En caso de accidente, no abandonar nunca la tabla.

WINDSURF

El windsurf es un deporte que ha experimentando un gran avance, sobre todo en el campo de la tecnología: se utilizan materiales de vanguardia que logran la adaptación ergonómica de la tabla y la vela a cada deportista. Para gozar de un nivel aceptable se recomienda recibir al menos dos cursos de iniciación básica y otros dos de experiencia avanzada, que se pueden prolongar durante 15 días con dos horas diarias. El precio supera los 300 euros, e incluye el alquiler del equipo. Con ellos se consigue dominar la posición de izada y de navegación ejercitando el equilibrio; aprender a montar y desmontar el aparejo; y dominar conceptos básicos de navegación y rumbos.

NORMAS BÁSICAS

- No hay que alejarse de la costa más de una milla, y se debe vigilar el clima, así como verificar las horas de las mareas y conocer las corrientes dominantes de la zona.

- Se han de respetar las zonas prohibidas a la navegación y las distancias mínimas de playas. Los canales balizados están para ser utilizados. Es importante mantenerse alejado de bañistas, submarinistas y pescadores.
- Deviene fundamental utilizar trajes isotérmicos y optar por colores llamativos en la vela, la plancha y la vestimenta, que incluye el chaleco salvavidas. El uso del casco protector, aunque no obligado, sí se recomienda. El chaleco debe tener un color vivo. Si practica windsurf de velocidad, mejor con casco protector.
- Hay que llevar un kit con linterna, luces químicas o bengalas y algún alimento de alto poder nutritivo.
- No se debe navegar en solitario. Siempre se debe informar a alguien del lugar al que se va y cuándo se regresará, para que puedan dar la voz de alarma si se retrasa la llegada.



- No hay que abandonar nunca la tabla intentando ganar la playa o costa a nado. No conviene sobrestimar las fuerzas: es preferible hacer señales desde la tabla, subiendo y bajando lentamente los brazos extendidos.
- Se evitan sobreesfuerzos empleando tablas con un sistema de remolque fiable situado a proa.

VELA

Los cursos para debutante se inician con una breve introducción teórica a los fundamentos básicos de la navegación a vela: aparejo, vientos, trimado o manejo de velas, orza y timón. A continuación se practican las maniobras básicas en un canal balizado y se sale a navegar en el propio barco acompañado de una lancha de seguridad. Esta es la manera más usual de aprender vela ligera. Son necesarias 2 horas diarias durante dos semanas para alcanzar nociones básicas, aunque insuficientes para convertirse en navegante. A pesar de que es un deporte menos físico que el windsurf, el conocimiento de cuestiones de la mar y el uso de aparejos es igual de importante. El precio del aprendizaje no supera los 300 euros.

NORMAS BÁSICAS

- No hay que navegar en solitario ni perder contacto visual con los compañeros de travesía. Es importante establecer un sistema de señales.
- El respeto a los demás usuarios del agua, sean bañistas o barcos, resulta esencial para controlar el riesgo de colisión.
- El atardecer no es buen momento para alejarse de la costa ni salir a la mar.
- Cuando hay riesgo de golpearse la cabeza contra las rocas se debe utilizar casco.
- La hipotermia es un peligro muy serio: una vestimenta adecuada la previene.
- En caso de accidente, no se debe abandonar la vela. Facilita la localización y sirve para seguir a flote.
- Si hay niebla, se pone rumbo a la costa orientándose por los sonidos y la brújula.
- No se debe dudar en pedir auxilio a los Centros de Salvamento Marítimo, y siempre hay que seguir las instrucciones de los rescatadores de las unidades aéreas o marítimas.

