

EJERCICIOS PARA ENTRENAR TÉCNICAS DE SALVAMENTO ACUÁTICO EN LOS CURSOS DE FORMACIÓN DE SOCORRISTAS

CARLOS ANTONIO JIMÉNEZ SIMÓN

Departamento de Educación Física. Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus, Cuba.

Contacto: maylin.perez@cigb.edu.cu

ORCID: [0000-0002-4913-2122](https://orcid.org/0000-0002-4913-2122)

Recibido: 21/03/2021

Aprobado: 18/03/2022

DOI: 10.28997/ruefd.v15i1.3

Resumen

En Cuba, los cursos de formación de socorristas acuáticos necesitan herramientas para optimizar la preparación física y el dominio de las técnicas de salvamento. Este trabajo describe un sistema de ejercicios para apoyar el aprendizaje de estas técnicas en los futuros socorristas. Los ejercicios fueron diseñados para entrenar la natación, el buceo en apnea, el remolque, la flotación y las zafaduras, con el fin de trabajar habilidades específicas que el socorrista debe adquirir para dominar cada técnica. Este sistema de ejercicios es novedoso para este tipo de cursos en nuestro país y promueve situaciones de interacción como un soporte importante del modelo didáctico.

Palabras clave: Buceo en apnea. Flotación. Natación. Remolque. Zafadura

EXERCISES FOR TRAINING OF WATER RESCUE TECHNIQUES IN LIFEGUARD TRAINING COURSES

Abstract

In Cuba, lifeguard training courses need tools to optimize physical preparation and mastery of water rescue techniques. This paper describes a system of exercises to support the teaching-learning process of these techniques. The exercises were designed to practice swimming, freediving, towing, flotation and unlocking techniques, in order to work on specific skills that the lifeguard must acquire to master each of these techniques. This system of exercises is novel for this type of course in our country and promotes interaction situations as an important support of the didactic model.

Key words: Flotation. Freediving. Swimming. Towing. Unlocking

Introducción

El salvamento acuático comprende un conjunto de conocimientos y habilidades necesarias para efectuar rescates en el

medio acuático, cuyo aprendizaje y dominio de su aplicación práctica se adquiere mediante los cursos de formación de socorristas. Estos



conocimientos y habilidades se han ido definiendo a partir de la actividad profesional del socorrismo como una serie de técnicas que garantizan la efectividad de las acciones del socorrista en un salvamento (Colmenarejo, 2018).

El docente de socorrismo acuático emplea una parte importante del tiempo disponible en conseguir que los alumnos/as, por lo general con un buen nivel natatorio, adquieran determinadas habilidades acuáticas básicas. El perfil del socorrista acuático que se demanda en la actualidad se ha enriquecido con nuevas acciones y responsabilidades, principalmente en la prevención, y esto exige aumentar las habilidades, conocimientos y técnicas que el salvavidas debe dominar, para realizar su trabajo de manera adecuada y pertinente, sin poner en riesgo su integridad ni del bañista (Medina, Prieto y Sanjuanelo, 2020).

En el proceso de enseñanza, el docente opta por utilizar técnicas, instrumentos y actividades, tomando en cuenta las características de los estudiantes y el contenido que se va a impartir, con el fin de lograr aprendizajes óptimos, duraderos y significativos (Casimiro et al., 2020). Según Ortiz, Santos y Rodríguez (2020), se debe escoger la más adecuada combinación de métodos, medios y técnicas que ayude al estudiante a alcanzar la meta deseada del modo más sencillo y eficaz.

Como recurso formativo, también resulta efectivo que los contenidos que se imparten de modo teórico se complementen con su práctica o actividad correspondiente. Teoría y práctica son dos dimensiones educativas igualmente importantes, y son necesarios los vínculos entre ellas. Las actividades prácticas

en la formación de socorristas son esenciales para completar el entrenamiento integral, que optimice simultáneamente la preparación física y el dominio de las técnicas de salvamento acuático, requisito fundamental para el éxito de un rescate (Ruibal, 2019). Se debe seguir una secuencia de aprendizaje adecuada, de manera que la adquisición de estas técnicas no suponga saltos cualitativos ni cuantitativos, sino que los estudiantes se apropien de ellas de forma progresiva.

En Cuba, la formación de socorristas acuáticos necesita herramientas para optimizar la preparación física y el dominio de las técnicas de salvamento. Dado que el socorrismo acuático es una actividad educativa, deportiva y profesional en constante perfeccionamiento, el objetivo de este trabajo fue proponer un sistema de ejercicios para apoyar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas involucradas en el salvamento acuático, como complemento práctico de los cursos de formación de socorristas.

Metodología

Los ejercicios se diseñaron para entrenar cada una de las técnicas que garantizan la efectividad de las acciones de un socorrista en un salvamento. Estas técnicas comprenden la natación, el buceo en apnea, la flotación, el remolque y las zafaduras (Abelairas y López, 2015). Se potencian habilidades particulares que el socorrista debe adquirir para realizarlas con éxito, con el siguiente basamento didáctico:

- I. Trabajar las técnicas específicas del salvamento acuático, primero con el material ha-



bitual de natación (tablas, espaguetis de natación, tubos de snorkeling), e incorporar progresivamente el material de salvamento (aros salvavidas, tablas), para familiarizar al alumno/a con su manipulación.

II. Incorporar el material auxiliar (gafas, aletas) con el mismo objetivo del punto anterior.

III. Trabajar en cada ejercicio con dos habilidades específicas que estén relacionadas con la adquisición de la técnica concreta.

Ejercicios para el entrenamiento de las técnicas utilizadas en el salvamento acuático

Natación

Los ejercicios se diseñaron para perfeccionar la coordinación, la movilidad articular, la resistencia muscular y la velocidad, con el fin de nadar sin perder de vista al accidentado y llegar a él lo más rápido posible, controlando el gasto energético para un posterior remolque.

Lugar: Piscina

Materiales: tubo de *snorkeling*, medios auxiliares (gafas y aletas), balón, lastres de diferentes pesos, aro de salvamento, cronómetro

Ejercicios propuestos:

a) Nadar desplazando un balón, llevando un tubo de snorkeling bajo una axila. Hacer otra variante de este ejercicio con el tubo colocado perpendicularmente en los pies doblando ligeramente las rodillas.

Habilidades que se trabajan: Propulsión brazos-pies y solo brazos, desplazamiento en posición ventral, manipulación de objetos.

b) Nadar con medios auxiliares (gafas y aletas) llevando un aro de salvamento hasta un compañero que constantemente cambia su ubicación dentro de la piscina. Establecer un tiempo máximo de ejecución del ejercicio, según la distancia recorrida.

Habilidades que se trabajan: Rapidez en el desplazamiento, dominio de medios auxiliares y material de salvamento.

c) Nadar con lastres hasta un compañero que constantemente cambia su ubicación dentro de la piscina. Establecer un tiempo máximo, según el peso del lastre y la distancia recorrida.

Habilidades que se trabajan: Rapidez en el desplazamiento, resistencia y fuerza.

d) Por parejas, de frente, agarrarse por las manos y con los brazos estirados y cruzados, nadar con patada de braza sincronizando la patada. Al llegar al borde de la piscina se debe invertir del sentido del desplazamiento conservando la posición entre las parejas.

d) El mismo ejercicio, pero situándose de espaldas al compañero.

Habilidades que se trabajan: Propulsión solo piernas, braza, desplazamiento en posición lateral, inversiones de sentido.

e) Repetir los ejercicios de los incisos a) al e) con la condición de que los alumnos/as estén vestidos con short y camiseta.

Habilidades que se trabajan: Las mismas de los incisos a) al e) pero evaluando la influencia de la vestimenta en la rapidez de las ejecuciones.



Buceo en apnea

Las técnicas de inmersión con golpe de riñón y aleteo son fundamentales para la progresión óptima del buceo y, por tanto, son objetivos permanentes de las clases prácticas hasta que los futuros socorristas las dominen.

Antes de comenzar los ejercicios de buceo, se orientó a los alumnos/as trabajar en dos aspectos importantes: 1) controlar la respiración adecuadamente para evitar la hiperventilación, que resulta peligrosa y está contraindicada (Palomo et al., 2014); 2) realizar todas las acciones evitando los movimientos bruscos y rápidos, para economizar el gasto energético y el consumo de oxígeno (Jiménez, 2021).

Lugar: Piscina

Materiales: aletas, objetos de más de 10 kg, cronómetro

Ejercicios propuestos:

- a) Perfeccionar la técnica de inmersión con golpe de riñón: Hacer emerger el tronco superior, sumergirlo levantando las dos piernas a la vez, con los brazos dirigidos hacia el fondo y la cadera flexionada. Se extiende la cadera al hundir totalmente el cuerpo.
- b) Perfeccionar la técnica de aleteo: El movimiento debe surgir de la cadera, se moverá la pierna entera, con ritmo constante y sin flexionar las rodillas, respetando la correcta alineación de la cabeza con el resto del cuerpo. La parte superior del cuerpo es la que dirige el movimiento en todo momento.
- c) Desplazarse 15 metros bajo el agua, realizar un giro de 360° y emerger.

- d) El mismo ejercicio, pero usando las aletas.
- e) El mismo ejercicio realizado por parejas, de la mano del compañero.
- f) Desplazarse 20 metros bajo el agua, realizar un giro de 180° y emerger.
- g) El mismo ejercicio, pero usando las aletas.
- h) El mismo ejercicio realizado por parejas, de la mano del compañero.
- i) Desplazarse 10 metros bajo el agua, girar 90° a la derecha, dar dos brazadas, girar 90° a la izquierda y emerger.
- j) El mismo ejercicio realizado por parejas, de la mano del compañero.
- k) Lanzar varios objetos de más de 10 kg al fondo de la piscina, el/la estudiante debe extraerlos en el menor tiempo posible (ajustar el tiempo de acuerdo a la cantidad de objetos a extraer).
- l) Lanzar un objeto de más de 10 kg al fondo de la piscina, el/la estudiante no conoce su posición exacta y lo debe extraer en menos de 20 segundos.

Habilidades que se trabajan: Dominio de las técnicas de golpe de riñón y aleteo, desplazamientos subacuáticos en diferentes circunstancias, uso de materiales auxiliares, búsqueda y localización de objetos sumergidos, rapidez en la extracción de objetos.

m) Repetir todos los ejercicios con la condición de que los alumnos/as estén vestidos con short y camiseta.

Habilidades que se trabajan: Las mismas anteriores, pero evaluando la influencia de la vestimenta en la rapidez de las ejecuciones y en el consumo de oxígeno.



Remolque

Los remolques son elementos principales en el proceso de salvamento acuático. Es la forma más efectiva y segura de salvar la vida a un bañista en peligro, evitando daños y/o cuidando lesiones ocasionadas por la desesperación o alguna otra causa. La sujeción de la víctima se hará siempre por detrás y manteniendo su cara fuera del agua (Abralde, 2007).

Lugar: piscina

Materiales: espaguetis de natación, tabla de natación, balón, vaso de plástico

Ejercicios de remolque cuerpo a cuerpo:

- a) El remolcado llevará un espagueti bajo las axilas. El remolcador deberá concentrarse en la correcta ejecución del remolque, agarrando el espagueti para desplazar al remolcado. Esto ayudará a la correcta ubicación espacial y sujeción del accidentado.
- b) Realizar el remolque sin espaguetis.
- c) Repetir el remolque con la variante de que el remolcado haga la función de víctima no colaborativa.
- d) Con una tabla de natación, agarrada con las palmas por ambas caras, nadar en posición lateral y luego frontal, con la tabla plana ligeramente por encima de la superficie del agua intentando que se mueva lo menos posible.
- e) Repetir el ejercicio anterior llevando un balón sobre la tabla.
- f) Repetir el ejercicio anterior llevando un vaso lleno de agua y que no se derrame sobre la tabla.

Habilidades que se trabajan: Contacto con accidentado, equilibrio y control del movimiento, desplazamiento en posición dorsal, propulsión solo piernas, braza, manipulación de objetos.

g) Repetir todos los ejercicios con la condición de que los alumnos/as estén vestidos con short y camiseta.

Habilidades que se trabajan: Utilizar la ropa mojada como material de remolque, si el accidentado está consciente.

Flotación

La flotación se define como el equilibrio de fuerzas que permite mantener un cuerpo sobre el agua. Existen dos tipos de flotación: flotación dinámica y flotación estática. La primera se produce durante el desplazamiento en el agua, es decir, mientras se nada, pero también es flotación dinámica cuando no existe desplazamiento y se aplican determinadas fuerzas para mantenerse a flote. La flotación estática se produce cuando no existe movimiento alguno y puede lograrse en posición horizontal (Abralde, 2007).

Lugar: piscina

Materiales: tubo de snorkeling, espaguetis de natación, balones

Ejercicios para fortalecer los músculos involucrados en la flotación dinámica:

- a) Utilizando un tubo de snorkeling entre las piernas, realizar la patada de braza y patadas alternativas.
- b) Utilizando un tubo de snorkeling entre las piernas, realizar remadas con las manos nadando de espaldas.



c) Repetir los dos ejercicios anteriores con un espagueti bajo las axilas puesto en la espalda y luego por delante del pecho.

d) En grupo, con un tubo de snorkeling entre las piernas, lanzar balones entre los compañeros y recibirlos a su vez saltando fuera del agua.

Habilidades que se trabajan: Fuerza de brazos, piernas y abdomen, manipulación de objetos, desplazamiento y coordinación con compañeros.

e) Repetir todos los ejercicios con la condición de que los alumnos/as estén vestidos con short y camiseta.

Habilidades que se trabajan: Las mismas anteriores, pero evaluando la influencia de la vestimenta en la rapidez de las ejecuciones.

Zafadura

Las zafaduras son técnicas utilizadas por el socorrista dentro del agua para liberarse del auxiliado en caso de que este se vuelva agresor, es decir, en su desesperación toma al socorrista de alguna parte del cuerpo para poder flotar o salir a la superficie a respirar, poniendo en peligro su vida y la del socorrista, tanto que pueden morir ahogados si no se tiene una buena condición física y una buena técnica. Es en estos momentos donde deben ejecutarse los rompimientos o zafaduras. No se debe golpear en ningún caso al accidentado como medio para liberarse de sus agarres.

Lugar: piscina

Materiales: espaguetis de natación, balón

Ejercicios propuestos:

a) Por parejas, cada uno con un espagueti bajo las axilas colocado por la espalda. Un alumno/a intenta avanzar de espaldas, llevando un balón, mientras el otro intenta arrebatárselo.

b) Repetir el mismo ejercicio con el espagueti colocado por delante del pecho.

c) Repetir el mismo ejercicio sin el espagueti.

Habilidades que se trabajan: Aproximaciones, contactos y desplazamientos con objetos, giros, equilibrios y defensa acuática.

d) Repetir todos los ejercicios con la condición de que los alumnos/as estén vestidos con short y camiseta.

Habilidades que se trabajan: Las mismas anteriores, pero evaluando la influencia de la vestimenta en el desarrollo de los ejercicios.

Análisis y discusión

La formación del socorrista acuático ha sido muy heterogénea, variada y sin un control exhaustivo sobre su calidad (Ruiz-Fernández y Abrales, 2016). Su preparación debe incidir en aspectos hasta ahora no suficientemente valorados, incluyendo una mejora importante de su condición física general, la preparación psicológica y su formación teórico-práctica y técnica.

Algunos autores han diseñado diversas estrategias de preparación física y técnica, en las que normalmente se implementan ejercicios específicos que poseen mayor o menor garantía de mejora, tal es el caso de las diseñadas por Pascual et al. (2002), Pérez (2011) y Pin-Marín (2018). El presente trabajo se centra en el entrenamiento de las técnicas específicas



que se utilizan en el salvamento acuático, pero no está desligado de la teoría, porque el trabajo docente teórico debe hacerse previamente, durante y posteriormente a las sesiones prácticas, para fundamentar todas las técnicas y procedimientos a aplicar en un salvamento.

La propuesta está contextualizada a la realidad y a los objetivos que se plantean en los cursos de formación de socorristas en Cuba, pero existen algunas variables que pueden condicionarla, por ejemplo: los materiales auxiliares y de salvamento, que no siempre están disponibles, y por esta razón se emplean en estos ejercicios los materiales de mayor disponibilidad; las características del medio acuático, porque los ejercicios están concebidos para practicarse en la piscina, y sería necesario realizar ligeras modificaciones si se practican en el mar o en el río; las particularidades de los alumnos/as, que pueden diferenciarse en la edad y las capacidades físicas; los criterios personales del docente en la planificación y desarrollo del entrenamiento, así como también la organización del tiempo necesario para introducir los ejercicios en el programa del curso.

Se trabaja en cada ejercicio con al menos dos habilidades específicas relacionadas con la adquisición de la técnica concreta, bajo el principio de la asequibilidad, que permite a los estudiantes transitar progresivamente hacia una mejoría de su condición física mediante un proceso continuo, gradual y formativo.

En la natación con medios auxiliares es necesario advertir a los estudiantes que usando las aletas sólo se pueden realizar dos

tipos de acción de piernas: delfín y movimientos alternativos. La de delfín, a pesar de dar buenos resultados, no es aconsejable si no se dispone de una excelente técnica, por lo que es preferible la utilización del movimiento alternativo, la cual proporciona ventajas como aumentar la velocidad de desplazamiento y economizar el gasto energético, sin necesidad de poseer una técnica perfecta. Se ha comprobado que, siendo la distancia necesaria de nado superior a 12,5 metros, es muy recomendable la utilización de las aletas (Abralde y Avilés López, 2005).

Teniendo en cuenta que en Cuba la mayoría de los alumnos/as que se incorporan a los cursos de formación de socorristas no dominan los fundamentos del buceo, se diseñó la mayor cantidad de ejercicios precisamente para entrenar el buceo en apnea, haciendo énfasis en la práctica del golpe de riñón y el aleteo, los desplazamientos subacuáticos en diferentes circunstancias y la búsqueda, localización y extracción de objetos sumergidos. Además del entrenamiento físico, los futuros socorristas necesitan aprender a regular el ritmo respiración-apnea, para lo cual pueden aplicarse los ejercicios propuestos por Jiménez (2021).

En cuanto a la técnica de flotación, se debe insistir en dos detalles importantes para su práctica: 1) el cuerpo humano puede alterar su densidad en función de la cantidad de aire albergada en sus pulmones, y eso es un factor determinante en la flotación; 2) existen diferencias entre la flotación del hombre y de la mujer: el peso medio de músculos y huesos de un hombre es superior al de las mujeres, y es-



tas a su vez tienen un porcentaje mayor de tejido adiposo en su cuerpo, por estas razones las mujeres flotan con mayor facilidad que los hombres (Gutiérrez, 1997). Este detalle debe considerarse si en el grupo entrenan alumnos de ambos sexos.

Existen razones suficientemente importantes para que en determinados casos el socorrista se lance al agua con ropa. Por tanto, en el entrenamiento de cada técnica se aplicó la variante de practicar los ejercicios usando la ropa habitual de trabajo del socorrista. Se debe garantizar que este personal tenga las habilidades para nadar con su vestimenta y hacerlo lo suficientemente rápido, a pesar de que el peso de la ropa mojada y su rozamiento incrementan el trabajo a realizar y el gasto de energía.

El sistema de ejercicios que se propone es novedoso para este tipo de cursos en nuestro país y promueve situaciones de interacción como un soporte importante del modelo didáctico. A la par de reforzar el entrenamiento físico integral, se tuvo en cuenta la participación conjunta de los estudiantes en diferentes roles dentro del medio acuático para promover el aprendizaje colaborativo en el ámbito práctico. Los alumnos/as intercambian información, practican lo adquirido teóricamente y trabajan en los ejercicios diseñados para cada técnica, estrategia que favorece el aprendizaje de carácter interactivo (Meneses, 2007).

Estas situaciones de interacción también contribuyen a la atención diferenciada de los ritmos de aprendizaje de los estudiantes, asumiendo que cada uno muestra de forma diversa su progreso en la ejecución los ejercicios y en la asimilación de las técnicas. Este principio no puede obviarse en el contexto práctico,

y tiene un valor extraordinario para la labor del docente, que debe reconocer las potencialidades y las dificultades de cada estudiante (Cruz y Velázquez, 2016).

La responsabilidad que los socorristas acuáticos asumen frente a su profesión tiene dos exigencias obligatorias en la actualidad: para el socorrista, recibir una formación y preparación óptimas que le permitan dominar el medio acuático, y para el docente, impartir una enseñanza de calidad y en constante perfeccionamiento, objetivos a cuyo cumplimiento puede contribuir este trabajo.

Conclusiones

Los ejercicios propuestos facilitan el trabajo de los docentes en los cursos de formación de socorristas acuáticos, como aportación a la variedad metodológica y como una opción de enseñanza-aprendizaje de carácter interactivo, creativo e innovador. Se potencian habilidades que el socorrista debe adquirir, trabajando las técnicas específicas involucradas en el salvamento acuático con el uso de materiales auxiliares y de salvamento. Se promueven situaciones de interacción entre los estudiantes, como un soporte importante del modelo didáctico, y como una herramienta de atención diferenciada a los ritmos de aprendizaje de los futuros socorristas acuáticos.



Referencias bibliográficas

- Abelairas, C. y López, S. (2015). Enseñar socorrismo acuático en la titulación de Técnico Superior en Actividades Físicas y Deportivas. Rescate de accidentado inconsciente y RCP. *EFDeportes* 18(190). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd190/socorrismo-acuatico-en-actividades-fisicas-y-deportivas.htm>
- Abraldes, J. y Avilés López, A. B. (2005). *Estudio sobre la eficacia de los distintos tipos de aleta sobre pruebas de nado en distancias de 50 y 100 metros libres*. Trabajo presentado en Congreso Internacional Año del Deporte y la Educación Física, Cuenca, España.
- Abraldes, J. (2007). *Salvamento acuático. Guía del alumno*. Murcia : Quaderna. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10952/94>
- Casimiro, W.H., Casimiro, C.N., Ramos, F. y Casimiro, J.F. (2020). Estrategias didácticas utilizadas por los docentes y actitudes investigativas de los estudiantes. *Revista Conrado*, 16(76), 175-183. Recuperado de <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1469>
- Colmenarejo, E. (2018). *Propuesta de una unidad didáctica de natación centrada en el salvamento y el socorrismo diseñada para potenciar las relaciones interpersonales del grupo y fomentar el trabajo cooperativo*. (Tesis de maestría). Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidad Politécnica de Madrid. Recuperado de <https://oa.upm.es/53121/>
- Cruz, O. y Velázquez, M. (2016). Metodología innovadora para la práctica de ejercicios físicos. *Revista de Educación*, 9(7), 317-336. Recuperado de https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/view/1915
- Gutiérrez, M. (1997). Bases biomecánicas de la natación. *Biomecánica*, 8, 45-50. Recuperado de <http://hdl.handle.net/2099/6636>
- Jiménez, C. (2021). Enfoque teórico-práctico del buceo en apnea para los cursos de formación de salvavidas. *DePorVida*, 18(2), 134-144. Recuperado de <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/686>
- Medina, L., Prieto, L. y Sanjuanelo, D. (2020). Capacidades físicas en personal de salvamento acuático en Bogotá, D.C. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 6(2), 42-59. doi [10.31910/rdaafd.v6.n2.2020.1568](https://doi.org/10.31910/rdaafd.v6.n2.2020.1568)
- Meneses, G. (2007). Universidad: NTIC, interacción y aprendizaje. *Pixel - Bit. Revista de Medios y Educación*, (29), 49-58. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/pixel/article/view/61312>
- Ortiz W., Santos, L.B. y Rodríguez, E. (2020). Estrategias didácticas en entornos virtuales de enseñanza-aprendizaje universitarios. *Opuntía Brava*, 12(4), 68-83. Recuperado de <http://200.14.53.83/index.php/opuntiabrava/article/view/1105>
- Palomo, J. L., Ramos, V., Calvo, M.A. y Santos, I.M. (2014). Muerte por sumersión debida a shallow water Blackout. *Cuadernos*



de Medicina Forense, 20(2-3), 115-118.
doi: [10.4321/S1135-76062014000200007](https://doi.org/10.4321/S1135-76062014000200007)

Pascual L. M., Barrio Barroso, B., Rojo Núñez, J. y Sanz Velasco, P. (2002). *La preparación del Socorrista Profesional*. Jornadas Técnico Profesionales de Salvamento Acuático y Socorrismo. Escuela Segoviana de Socorrismo, España.

Pérez, R. (2011). La preparación física de los socorristas de la playa, llevada a cabo en su lugar de trabajo. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 16(155).
<https://www.efdeportes.com/efd155/la-preparacion-fisica-de-los-socorristas-de-la-playa.htm>

Pin-Marín, E. (2018). *Batería de ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas de los*

socorristas de la Fundación de Salvavidas y Rescate de Manta "Salvares". (Tesis Doctoral). Universidad Laica Eloy Alfaro, Ecuador.

Ruibal, B. (2019). *Diseño y ejecución de un test máximo para socorristas y su relación con la eficacia en un rescate acuático*. (Tesis Doctoral). Universidad Da Coruña, España.

Ruiz-Fernández, Z. y Abrales, J. A. (2016). Determinación de variables identificativas sobre el socorrista acuático en dibujos de escolares de primaria. *FEGUI. Revista de Salvamento Acuático y Primeros Auxilios*, 43(5), 25-34. Recuperado de [http://www.fegui.es/Pdf/Fegui%2043/07-\[43\]-Ruiz-Fdez%20et%20al.%2043\(5\),%2025-34.pdf](http://www.fegui.es/Pdf/Fegui%2043/07-[43]-Ruiz-Fdez%20et%20al.%2043(5),%2025-34.pdf)