

## **Motivos que justifican que los guardavidas (socorristas acuáticos) dispongan de Gorro de baño (preferentemente de color amarillo flúor) y Neopreno completo.**

**Dr. José Palacios Aguilar**

Profesor Titular de la Universidade da Coruña  
Coordinador del Grupo de Investigación en Actividades Acuáticas y Socorrismo  
Vicepresidente de ADEAC – Bandera Azul en España  
Grupo Internacional de Actividades de Prevención y Socorrismo

**Adrián Petrini**

Director y Profesor de la Diplomatura Universitaria: “Instructor y Entrenador de Natación” de la Universidad Abierta Interamericana (Argentina)  
Coordinador del área física y Profesor del Instituto Superior de Guardavidas de La Matanza  
Entrenador, Profesor Universitario en Educación Física y Deporte

### **Gorro de baño:**

Es frecuente encontrar a guardavidas que creen que el uso del gorro de baño no es necesario para ellos. Parece lógico pensar que lo hacen porque nadie les ha explicado los beneficios que supone usarlo. Es evidente que el guardavidas no lleva el gorro de baño siempre puesto, se lo coloca cuando va a entrar al agua. El escaso tiempo que se tarda en colocar un gorro de baño adecuado (se puede hacer mientras el guardavidas se desplaza hacia el lugar en el que debe entrar al agua), se ve compensado por las ventajas que ofrece llevarlo (protección, identificación, hidrodinámica y visibilidad) y en distancias largas ese tiempo se ve compensado por la mejora en la aplicación de las técnicas de nado. A estas ventajas se le une su bajo precio (1 a 2 euros).



#### **- Protección:**

- Ante posibilidades de contagio por COVID-19.
- Ante aguas frías, ya que la cabeza tiene una superficie corporal que representa casi el 10% del organismo, por lo que si está descubierta por la cabeza se pierde bastante calor.
- Ante animales y objetos en el agua, que pueden engancharse al pelo.



- **Identificación**, que proporciona, sobre todo, el color amarillo flúor. El guardavidas debe estar permanentemente localizado, sobre todo cuando está realizando algún rescate o intervención. La parte del cuerpo que siempre está por encima del agua es la cabeza, por lo que llevar un gorro amarillo flúor que identifique al guardavidas es siempre una ventaja.



- **Hidrodinámica**, ya que el gorro contribuye a reducir el rozamiento del agua. Es fácil comprobar que todos los mejores nadadores (Michael Phelps entre ellos) siempre han utilizado gorro para nadar con el objetivo de ganar tiempo, incluso, llegan a utilizar dos (el segundo gorro ayuda a que las gafas no se muevan de su ubicación original).



- **Visibilidad**, ya que el uso de gorro garantiza que el pelo del guardavidas esté recogido y no entorpezca su visión del entorno y de las personas que necesitan su ayuda. No todos los guardavidas tienen el pelo lo suficientemente corto para que no sea un estorbo.



### **Traje completo de neopreno:**

Son muchos los servicios de socorrismo que no consideran al neopreno completo como equipación del guardavidas. Como en el caso anterior, parece lógico pensar que lo hacen porque nadie les ha explicado los beneficios que supone tener la posibilidad de usarlo. Es evidente que el guardavidas no lleva el neopreno siempre puesto, se lo coloca cuando las circunstancias del rescate aconsejan utilizarlo. El tiempo que se tarda en colocar un traje de neopreno completo, en circunstancias adversas se ve compensado por las ventajas que ofrece llevarlo, sobre todo por la protección y la hidrodinámica que permite. A estas ventajas se le une su precio asequible (de 50 a 100 euros).



#### **- Protección:**

- Ante animales y objetos en el agua, que pueden afectar al cuerpo.
- Ante aguas frías, ya que el calor corporal se pierde mucho más rápido en el agua fría que en el aire frío. En casi todos los lugares de baño la temperatura del agua está muy por debajo de la temperatura corporal, que irá descendiendo progresivamente en función del tiempo de permanencia en dicha agua. Aquí es preciso recordar que el cuerpo humano por debajo de los 35°C entra en hipotermia y que son muy pocos los lugares con agua por encima de 30-35°C.

- Ante posibilidades de contagio por COVID-19.

- **Hidrodinámica**, ya que el traje de neopreno contribuye a reducir el rozamiento del agua y aporta mayor flotabilidad. Es fácil comprobar que se nada más rápido con el neopreno que sin él, ya que todo el esfuerzo se utiliza para la propulsión motivo por el cual su uso no está permitido en las competiciones de natación, pero sí en las de triatlón cuando la temperatura del agua está entre 14 y 22 grados, y hasta 24 grados en triatlones de larga distancia. En el caso del guardavidas, el neopreno siempre está permitido e, incluso, debería ser obligatorio por prevención de riesgos en caso de aguas muy frías o mucho tiempo de exposición al agua.