

INFORMACIÓN – NADADOR NOVEL

En esta serie de puntos que a continuación paso a describir intentaré responder a las preguntas que algunos de los nadadores que por primera vez van a intentar la travesía se plantean, o nos han preguntado en alguna ocasión.

- Una travesía en mar abierto, es una travesía donde el nadador tendrá ocasión de encontrarse solo sin ver nadie a su alrededor, solo agua y más agua, lo que puede provocar alguna sensación nueva, como angustia o desesperación. Lo importante es siempre mantener la calma y no ponerse nervioso, porque seguro que otro nadador o barco se encontrará cerca para ayudarle en lo que sea necesario.
- El nadador que se enfrente por primera vez a esta prueba debe de haber tenido antes un entrenamiento acorde a la prueba, esto quiere decir que no tiene que tener problemas para nadar sin dificultad 1 hora. La distancia que separa la Playa de la Arena con el muelle de Puerto de Santiago es de 950 metros aproximadamente, pero si hace su aparición algo de mal tiempo con olas, corrientes contrarias a la trayectoria, pueden hacer que estos 950 metros sean más dificultosos de lo que uno se piensa.
- Las referencias visuales que se toman cuando se nada en mar abierto, son distintas a la línea blanca de la piscina y al borde de la misma, es importante localizar estas referencias levantando la cabeza de forma vertical buscando la línea de boyas que marcan el recorrido, el camino más corto.
- Es importante haber hecho parte del entrenamiento en mar abierto, donde nos encontraremos con situaciones que se pueden dar el día la prueba y nunca en la piscina, olas laterales, mar picada, pequeñas corrientes y acostumbrarnos a las vistas que se tienen, cuando se nada en mar abierto. (normalmente estas vistas son espectaculares, pero en otras estas se vuelven oscuras y negras).
- Es importante tener un compañero en la travesía, si no lo has encontrado en tu piscina o entre tus amistades, puedes buscarlo en la travesía, seguro que encuentras a alguien que nada a tu mismo ritmo.
- Con el entrenamiento en mar abierto, a lo largo de la línea de costa, podréis tener contacto con las temidas medusas, y comprobaréis que no son tan malas como las pintan. Las que se encuentran en esta zona son de 3 tipos:
 1. Unas de gran tamaño y muy bonitas cuando van nadando, que suelen encontrarse de forma aislada, las cuales no impiden el paso del nadador al no formar barreras, son fáciles de ver por su tamaño, lo que las hace fácil de esquivar e incluso de apartar con un manotazo. La parte peor son sus patas inferiores.
 2. Otro tipo de medusa son las comunes de la zona, tiene un cuerpo circular que va de 2 a 7 cm, rodeado de pequeñas patitas pegajosas y dolorosas. Se suelen encontrar aisladamente, y el veneno que suelen utilizar no es muy molesto, lo que hace que si te pican al principio de la travesía seguramente cuando llegues a meta no sabrás ni donde te han picado.
 3. Por último tenemos las que consideramos peores, son del mismo tamaño que las anteriores pero su veneno es mucho más doloroso, y viajan siempre en forma de grandes bancos, lo que hace imposible pasar por encima de ellas.
- La organización antes de dar la salida hace un reconocimiento visual de la zona de travesía por si hubiese algún banco de estas medusas.
- Qué se debe de hacer en caso de contacto con medusa:
 1. En un principio no ponerse nervioso, ese nerviosismo puede ser peor que la propia medusa.
 2. No restregarse con la mano la zona afectada, pues puede provocar que la picadura se extienda por mas partes del cuerpo.
 3. Si considera necesario pararse, hágalo un minuto más tarde de sentir la picadura y

con el pito de salvamento ponerse en contacto con alguna embarcación para ser sacado del agua.

4. Seguir las recomendaciones de la organización referente a la seguridad.

- Es importante, conocerse a sí mismo y no llegar en ningún momento al límite, es preferible si no nos encontramos bien, o nos dan calambre muy a menudo, pedir ayuda cuando aun tenemos fuerza para hacerlo, y nunca, nunca, llegar al punto del desfallecimiento.

- Un punto crítico en este tipo de competición, es la salida, los nadadores no están situados siguiendo un orden de mayor a menor velocidad, esto provoca contactos y roces con otros nadadores, que pueden llegar a producirte cierta angustia. Si no conoces el tiempo que vas a emplear, si no tienes muy claro el ritmo que tienes respecto a los otros nadadores y no quieres sufrir este tipo de suplicios es preferible situarse en la parte de atrás de la salida y marcar tu propio ritmo desde el principio seguro que más adelante superas a alguna de esas máquinas que antes han salido desenfrenadas.

- En el caso de la aparición de calambres, hay que detenerse hasta relajar la zona afectada si se encuentra muy lejos de la llegada es preferible dejar la prueba y volver a intentarlo en otra edición, si se encuentra cerca de la línea de meta la formula es relajar los músculos e intentar no forzar la pierna que ha sufrido calambre.

- Otro de los problemas que suelen haber son los mareos, los cuales provocan, los mismos síntomas del mareo normal, vómitos y mal estar general. Las recomendaciones por parte de uno que ya los ha sufrido es abandonar e intentarlo el próximo año. Si en los entrenamientos en mar abierto ya notáis que os mareáis, probad a poner tapones de silicona en los oídos.

- Es importante al principio de la prueba, no coger unos pies que nos vayan a marcar un ritmo superior al que habíamos pensado llevar, es preferible, siendo la primera travesía en mar abierto, guardar un poco y darlo todo al final.

- Es importante antes de echarte al mar, ponerte vaselina. Los puntos más importantes son, las axilas y el cuello para evitar rozaduras, hay nadadores que la utilizan por todo el cuerpo, se dice que esta capa extra les quita resistencia en el mar y a la vez los protege de las medusas.

No olvidemos que esta prueba es una prueba popular, en la mayoría de los casos vamos a medirnos con nosotros mismos, hagamos que sea inolvidable y convirtámosla en una gran fiesta, pero sobre todo piensa que el compañerismo dentro del mar puede hacer que esto se cumpla y, quien sabe, quizá evitar que se vea truncado.