

Aguas abiertas, Uruguay - Guía orientativa para nadadores V081120242039 Gabriel Ithurralde

(Información a partir de observaciones personales, en Uruguay, no está contrastada o validada por otros nadadores, guardavidas o personas idóneas, la idea de esta guía es justamente comenzar a generar una base de información que se pueda evaluar, verificar, y agregar nuevos aportes)

Riesgos según el tipo de espejo de agua o lugar de nado

Tipo de riesgo	Estuario u océano (costero)	Río o arroyo	Lago, Laguna, Embalse	Observación o previsión
Corrientes fuertes	Frecuente	Frecuente	Poco frecuente	Ojo también se puede dar en: embalses de represas (sobre todo si abren las compuertas...), en lagos donde desembocan ríos también, en albuferas, en lagunas grandes pueden darse por viento o por movimientos generados por distintas temperaturas del agua. En ríos y arroyos, suele variar a lo ancho en pocos metros, dependiendo de dónde está el canal principal del cauce, si estamos en un tramo recto, o si estamos en una de la tantas curvas de los cursos de agua, en general si en la curva unaa orilla es alta estilo pequeño acantilado (del lado externo de la curva), la corriente allí es más fuerte que la orilla interna de la curva (que suele ser una orilla baja con poca inclinación). Lo primero es tratar de identificarlas y evitarlas, y si se entra en ellas, no desgastarse ni agotarse peleando contra las mismas, mejor buscar recorridos en diagonal hasta liberarse de las mismas.
Corrientes de retorno (chupones)	Sumamente frecuente	Poco frecuente	Nada frecuente	Se dan en especial (pero no limitado a ellas) en costas del estuario o Atlánticas sobre todo si tienen banco de arena, canal contra la orilla, si son muy rectas o frontales a las olas. En definitiva, en cualquier lugar o situación

				en la que el agua tenga obstáculos o fuerzas que dificulten su retorno, por lo que se canaliza hasta algún punto donde encuentra el camino para volver al mar (donde se rompe el banco de arena, donde no la frena el oleaje entrante etc.). Tratar de observar antes de entrar al agua para identificarlas, en general en días con olas, las franjas perpendiculares a la costa sin olas o con olas notoriamente más pequeñas coinciden con esas corrientes de retorno o de refluo. Si hay guardavidas las suelen señalar con banderas rojas clavadas en la orilla. Casi siempre son fuertes pero se diluyen solas pocos metros después de la línea de rompientes, no luchar contra ellas, y nadar lateralmente hasta salir de su influencia, para recién después intentar salir.
Corrientes estilo remolino, o corrientes en capas bajas del agua.	Nada frecuente	Frecuente	Poco frecuente	Los casos en playas de mar o estuario son sumamente raros, pero pueden ocurrir en zonas de confluencias de corrientes de retorno con oleaje entrante, por ejemplo cerca de puntas rocosas en playas de forma muy curva. En ríos y arroyos se da y por varias razones: Primero que mayormente el cursos caudalosos el agua puede desplazarse en forma de espiral (como la imagen que tenemos del ADN pero horizontal). Segundo, que por ejemplo las capas bajas de agua sigan el curso natural del río, hacia la desembocadura, pero, que las capas superiores sigan la dirección del viento o del crecimiento de la marea de donde desembocan. Tercero. Las temperaturas de esas capas de agua, e incluso las diferencias de densidades (agua dulce del río versus agua salada del mar), generan movimientos de fuerzas verticales, que por cómo funcionan los fluidos se

				transforman en desplazamientos circulares. Justamente el lugar de más cuidado con estas corrientes son las desembocaduras. En muchas ocasiones el agua puede verse calma en la superficie, pero la corriente inferior ser fuerte, incluso impidiéndonos estar parados, o provocando que haya canales inesperados más profundos, (usual en playas arenosas cuando hay estas corrientes). Evitar la posición vertical del cuerpo, porque justamente se recibe más corriente, intentar mantenerse horizontal y flote, desplazándose en diagonal a la dirección de las corrientes, al menos hasta poder pararse con firmeza y estabilidad.
Olas con rompientes importantes	Frecuente	Nada frecuente	Nada frecuente	Las rompientes son peligrosas. Lo que lo mejor es evitarlas, son muy visibles no debería haber problema en detectarlas antes de nadar y elegir otro lugar. Si bien son divertidas y disfrutables, son también inclementes, con cualquier distracción, falta de experiencia, falta de resistencia a ejercicio intenso, y a gente nerviosa o que pierda la compostura y el autocontrol. Todos somos valientes ... hasta que no podemos pararnos o respirar bien luego de dos o tres olas seguidas, o no podemos salir de la rompiente, y ni que hablar si además nos revolcó, nos dobló la espalda o nos golpeamos o erosionamos con la arena o las rocas sumergidas..... fundamental, no entrar en pánico. Como muchas veces no se pueden evitar, o las condiciones cambiaron durante nuestro nado, o juzgamos mal desde afuera y uno sin querer quedó metido en esas rompientes, es bueno practicar a nadar con olas en

				condiciones controladas. Tener presente que en rompientes hay que conservar aire, porque se respira cuando se puede, es muy común que al intentar respirar venga otra ola, es muy común que una turbulencia nos mantenga sumergidos más de los que imaginamos. En la espuma de las rompientes, que es más aire que agua, no se tracciona bien, la brazada y la patada rinden muchísimo menos. Nuestro cuerpo además se apoya en el agua más densa de abajo, por lo que la cabeza descende en relación a la línea de la superficie visible, y por lo tanto hay que elevarla más para respirar, lo que cambia nuestra postura disminuyendo nuestra eficiencia y aumentando el esfuerzo. Si se está entrando al agua, y hay profundidad suficiente, cuando la ola vienen ya rota con fuerza, lo mejor es sumergirse lo suficiente y pasarla por debajo de la turbulencia, coordinando poder respirar al salir antes de la próxima ola. Si la ola aún no rompió, se puede remontar nadando, si se duda, también atravesarla por abajo (sumergido). Si se está saliendo, hay que evitar que la ola nos rompa encima, planificar la salida y prestar atención a cuándo apurarse y cuándo frenarse o esperar. Buscar el lado para respirar, y la diagonal de salida que nos permita tomar aire sin llenarnos la boca de agua por la ola que nos alcanza. Ojo, no caer en la tentación de intentar salir por donde hay un tramo sin olas, puede ser que allí haya una corriente de retorno.
--	--	--	--	---

				Cuando hay rompientes es uno de los pocos casos en que la boya puede ser más un peligro que una ayuda, porque cincha, o no nos permite sumergirnos, o la engancha la ola, o se nos enreda en la brazada etc. Hay que ver en cada caso si sirve desinflarla, o nos aferramos a ella para salir...
Olas que dificulten la respiración, la técnica de nado, la visión	Sumamente frecuente	Poco frecuente	Poco frecuente	En el caso de Ríos, Lagos etc, depende de qué tan anchos sean y que tan expuestos a vientos. En ríos y arroyos puede cambiar en cada curva, y sobre todo en zonas cercanas a las desembocaduras por su cercanía a espacios abiertos como de donde desembocan como lagos, mar o ríos más anchos. Hay que adecuar el lado para el que se respira, el ángulo de entrada de la brazada, y eventualmente, aumentar la frecuencia con la que se mira para ver las referencias de orientación y la posición relativa de los compañeros de nado.
Objetos sumergidos fijos (rocas, restos de embarcaciones, muelles, árboles...)	Frecuente	Frecuente	Frecuente	La clasificación de “frecuencia” en estos conceptos es relativa. Objetos sumergidos fijos que impliquen cierto riesgo hay muchos lugares, y puede ser de distintas características. Aún en lugares “conocidos” las variables que afectan las condiciones del agua, (profundidad, olas, corrientes vientos etc.), hacen que puedan quedar más o menos expuestos los objetos fijos, o traer otros objetos tanto sumergidos como flotantes. Aún así, el riesgo que impliquen va a estar relacionado a las condiciones del momento, y a la prudencia del nadador, previo al nado, al ingresar al agua, durante el nado y durante la salida. <u>Zambullidas:</u>
Objetos sumergidos que mueve la corriente (ramas, redes, ...)	Frecuente	Frecuente	Poco frecuente	
Artefactos dejados por humanos (redes, líneas con	Frecuente	Frecuente	Poco frecuente	

anzuelos, trampas de alambre para nutrias o carpinchos...)				Al ingresar al agua, zambullirse sin inspección previa, puede provocar un golpe con algún objeto contundente, como una roca, o incluso con el fondo arenoso, hay que recordar que el nivel del agua varía con las mareas, el viento, y las corrientes, sube y baja en el momento con las olas...
Objetos flotantes a la deriva	Frecuente	Frecuente	Poco frecuente	<u>Ingreso/salida del agua:</u> Las condiciones del fondo y/o de las orillas, rocas, grietas, barro, algas, plantas acuáticas, pozos o canales, pueden provocar caídas, torceduras, o incluso mucha dificultad o imposibilidad de salir. Por ejemplo, un lugar rocoso que permita habitualmente salir/entrar, en condiciones de oleaje se puede volver impracticable, incluso según el clima y la época del año puede cambiar la cantidad de algas adheridas a las rocas tornándose en un lugar mucho más resbaloso. En playas arenosas, pero con orillas con pendiente muy marcada hacia el agua, suelen formarse corrientes laterales fuertes, que dificulten el pararse, o incluso turbulencias por el rebote de las olas que directamente no permitan salir del agua. En ríos y arroyos, en muchos casos, las orillas en forma de escalón o acantilado implican como ya se dijo una corriente más fuerte en ese margen (en especial si es en el lado interior de una curva), más profundidad, y si eso se combina con que la orilla sea de barro o lodo es muy difícil trepar para salir. <u>Artefactos dejados por humanos.</u> Los lugares de ingreso/salida, pueden tener también elementos generados por actividades humanas, que hayan sido arrastrados hasta allí por el agua, quedado por allí por accidente, o puestos a propósito sin considerar el paso

				de bañistas o nadadores. Por ejemplo, en ríos y arroyos, en especial en lugares no considerados “balnearios”, se pueden encontrar semi sumergidas en las orillas, lazos de alambre grueso u otras trampas (para atrapar nutrias, carpinchos etc). En ríos, arroyos, costas de playas también pueden haber artes de pesca, como líneas largas con múltiples líneas de anzuelos (espineles, palangres en el mar, líneas flotantes o a la deriva etc.), redes, restos de tanzas que se rompieron y conservan aún anzuelos, (muchas veces en la orilla arenosa si se enterró la plomada o enganchadas en rocas...). <u>Actividades humanas simultáneas:</u> Navegación, a motor, remo, o a vela, incluyendo en esto muchas actividades más o menos costeras, como windsurf, kites, surf... Se comparte el espacio, ellos y nosotros estamos en movimiento, y con visibilidad limitada, sea por las características de cada actividad o de la embarcación o dispositivo flotante. Por ejemplo en el remo tradicional, el remero va de espaldas a la dirección de desplazamiento, en muchas actividades de vela, la atención va más dirigida a la trayectoria que quieren realizar y al ángulo de la vela, no tanto a la zona cercana de la superficie del agua, en el surf al las olas y aprovechar la dirección de la rompiente, en la navegación a motor, muchas veces el puesto de conducción está en la popa (atrás) y el casco de la nave no deja ver bien para adelante, o bien van remolcando a esquiadores o wakeboarders etc y mirando hacia atrás. Pesca artesanal o deportiva desde la orilla o embarcado,
--	--	--	--	--

				<u>Durante el nado:</u> Rocas, ramas, restos de muelles, u otros elementos semisumergidos, pueden provocar un golpe, erosión o corte. Sin necesidad de ser demasiado importantes, un golpe en la frente contra una roca, o un corte en el mismo lugar que provoque sangrado, pueden ser una molestia importante para nadar, e influir en nuestra concentración y calma. La cabeza y frente están especialmente expuestos al nadar “crawl” y espalda, ya que la mayor parte del tiempo no tenemos visibilidad para “adelante” que es justamente en la dirección que nos desplazamos. En crawl, pero más en pecho y mariposa, también está la posibilidad de golpear las rodillas contra rocas u otros objetos, generalmente el dolor de esto es más o menos intenso pero dura pocos minutos, es difícil que el golpe sea tan contundente como para lesionar la articulación.