



GLOSARIO DE TÉRMINOS

CUALIFICACIÓN PROFESIONAL: INICIACIÓN DEPORTIVA EN VELA CON EMBARCACIONES DE APAREJO LIBRE Y FIJO

Código: AFD507_2

NIVEL: 2



Apnea: Falta o suspensión de la respiración.

Arbitraje: Acción de aplicar el reglamento deportivo para emitir un juicio en una determinada situación.

Área de vigilancia: Zona delimitada donde el socorrista ejerce su función.

Asistir: Socorrer, favorecer, ayudar.

Autoprotección: Medidas que se deben tomar para prevenir riesgos laborales.

CCE: Centro Coordinador de Emergencias.

Comunicación: Trato, correspondencia entre dos o más personas.

Contingencia: Posibilidad de que algo suceda o no suceda.

Coordinación: Concertar medios y esfuerzos para una acción común.

Cronometraje: Medición del tiempo con un cronómetro.

DEA: Desfibrilador Automático.

DESA: Desfibrilador Semiautomático.

Desplazamiento acuático: Acción de trasladarse en el medio acuático gracias al impulso de piernas y/o brazos.

Dinámica relacional: relaciones mutuas entre las personas que componen un grupo o colectivo, que se hallan en contacto los unos con los otros, y que tienen un elemento en común, con actitudes colectivas, continuas y activas.

Documentación: Conjunto de documentos de carácter oficial que sirven para documentar o acreditar algo.

Eficacia: Capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera.

Emergencia: Situación de peligro o desastre que requiere una actuación inmediata.

Entrenamiento deportivo: Proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente creciente destinadas a estimular los procesos fisiológicos de adaptación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.



Equipo de salvamento: Aparatos o mecanismos que utiliza el socorrista en el momento de realizar un rescate o vigilancia.

Espiración: Acción involuntaria de la respiración, a través de la cual el aire que se encuentra en los pulmones sale al exterior.

Estático: Permanencia en un mismo estado, sin acción de mudanza.

Estilo de natación: Cada una de las formas de realizar el deporte de la natación (estilo libre, espalda, braza, mariposa).

Estrategia metodológica: Proceso de desarrollo e implementación de planes y métodos para alcanzar propósitos y objetivos.

Expresión Corporal: Forma de comunicación humana que mediante la sucesión de movimientos corporales se pretende transmitir sentimientos y emociones.

Flotar: Sostenerse en la superficie de un líquido.

Fondos: Medidas de profundidad de los diferentes vasos.

Gestión: Acción de hacer diligencias conducentes al logro de un negocio o de un deseo cualquiera.

Giros: Acción de mover un cuerpo o un objeto alrededor de un punto o un eje.

Habilidad acuática: Capacidad aprendida para realizar el objetivo de una tarea que hay que ejecutar, es decir, la consecución de un objetivo motor concreto y que es ejecutada en el medio acuático.

Hemostasia: Detención de una hemorragia de modo espontáneo o por medios físicos, como la compresión manual o el garrote, o químicos, como los fármacos.

Implementos de juego: Elementos que utilizan los usuarios para el divertimento.

Informe o Parte de actuación: Descripción escrita, de las características y circunstancias de un suceso y/o actuación.

Inmersión: Acción de introducirse completamente en el agua.

Inspiración: Acción respiratoria, a través de la cual se introduce aire en los pulmones.

Instalación Acuática: Recinto dotado de piscinas y otras instalaciones para juegos de agua.

Intensidad del ejercicio: Grado de exigencia de la carga de entrenamiento. Es el rendimiento definido como el trabajo por unidad de tiempo. La intensidad refleja el aspecto cualitativo de la carga y se mide, entre otros, por la velocidad de traslación, peso relativo, concentración de ácido láctico, complejidad del ejercicio, frecuencia del ejercicio por unidad de tiempo, otros.

Lámina de agua: Zona de la superficie que ocupa el agua en el momento de la observación.

Lanzamiento: Acción de proyectar un móvil hacia un lugar u objetivo concreto.

Licencias: Permiso que nos da la autorización para hacer una actividad.

Material auxiliar: Conjunto de objetos específicos, o no, del medio acuático, que ayudan al usuario al aprendizaje o al entrenamiento de la natación.

Materiales de nado: Elementos que utilizan los usuarios que ayudan en su aprendizaje o flotabilidad.

Metodología: Conjunto de métodos que se siguen en una investigación científica o en una exposición doctrinal.

Motivación: Estímulo que mueve a una persona a realizar una determinada actividad o tarea persistiendo en ella hasta su culminación.

Nadar: Trasladarse en el agua, ayudándose de los movimientos necesarios, y sin tocar el suelo ni otro apoyo.

Natación sincronizada: Especialidad acuática que combina natación, gimnasia y danza y en la que se realiza una rutina en el agua de movimientos elaborados, al ritmo de la música.

Normas: Regla que se debe seguir y a la que se deben ajustar las conductas, tareas y actividades.

Objetivo: propósito o meta que se propone a cumplir en un lapso definido de tiempo.

Organización: Estructura social y estable que mediante recursos humanos y materiales los procesa para producir bienes y servicios.



Parámetro: Dato o factor que se toma como necesario para analizar o valorar una situación.

Parque acuático: Recinto acotado, con control de acceso público, constituido por diversas atracciones recreativas acuáticas e instalaciones complementarias.

PAS: Protocolo de actuación del primer interviniente: proteger, avisar y socorrer.

PCR: Parada Cardiorrespiratoria.

Pernoctación: Pasar la noche en un determinado lugar fuera del propio domicilio.

Piscina natural: Instalación acuática que aprovecha los elementos naturales en su ubicación.

PLS: Posición Lateral de Seguridad.

Prevenir: Preparar, aparejar y disponer con anticipación lo necesario para un fin.

Primeros auxilios: Aquellas medidas o actuaciones que realiza el auxiliador, en el mismo lugar donde ha ocurrido el accidente, hasta la llegada de personal especializado.

Programación: Acción y efecto de programar. Idear y ordenar las acciones necesarias para realizar un proyecto.

Protocolo: Definición y descripción ordenada de las acciones que se deben realizar.

Puesto de vigilancia: Lugar óptimo de la instalación donde se sitúa el socorrista para realizar la labor de vigilancia.

Pulsómetro: (o monitor de ritmo cardíaco) es un dispositivo que permite a un usuario medir su frecuencia cardíaca en tiempo real.

RCP: Reanimación Cardiopulmonar. Conjunto de medidas terapéuticas que se aplican para recuperar o mantener las constantes vitales del organismo.

Recepción: Acción de recibir un móvil procedente de cualquier zona del entorno.

Recurso: Medio de cualquier clase que, en caso de necesidad, sirve para conseguir lo que se pretende.

Recursos gráficos: Carteles o similar que proporcionan al usuario información de la instalación o normativa.



Rescatar: Liberar de un peligro.

Ronda: Recorrido que debe hacer el socorrista por la zona de vigilancia de la instalación acuática.

Rotaciones: Alternancias de tiempos de trabajo con descanso u otros quehaceres.

Salto: Acción de lanzarse desde un trampolín.

Salubridad del agua: Estado de salud (higiene, limpieza...) del agua.

Secuencias: Sucesión ordenada de movimientos que guardan una relación entre sí.

Seguridad: Realizar una acción exenta de todo peligro, daño o riesgo.

Socorrismo: Organización y adiestramiento para prestar socorro en caso de accidente.

Socorrista: Persona especialmente adiestrada para prestar socorro en caso de accidente.

SVB: Soporte Vital Básico.

Técnica: Pericia o habilidad para usar de esos procedimientos y recursos. Habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo.

Trampolín: Tabla elástica colocada sobre una plataforma y desde la que se lanza al agua el nadador.

Usuario: Una persona que tiene derecho de usar de una cosa ajena con cierta limitación.

Vigilancia: Cuidado y atención exacta en las cosas que están a cargo de cada uno.

Waterpolo: Deporte acuático en el que se enfrentan dos equipos cuyo objetivo es conseguir el mayor número de goles en la portería.

Zambullir: Meter debajo del agua con ímpetu o de golpe. Saltar.