



## 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.