

Los 10 mandamientos del surf

- ¿Sabías que según el Sport Performance Research Institute New Zealand (SPRINZ) en 20 minutos intensos un/a surfista es capaz de remar y surfear una distancia de 1,6 km?
- ¿Sabías que nuevas investigaciones muestran que un/a surfista necesita un alto nivel de condición aeróbica? Esto se debe a que su frecuencia cardíaca oscila entre 120 y 190 pulsaciones/minuto durante el 80 % del tiempo.

Si este fascinante deporte te llama la atención y tienes interés en aprenderlo, quédate en este artículo donde comentaremos los 10 mandamientos del Surf, para poder practicar de una forma segura para ti y para los demás.

Los 10 mandamientos del Surf

Sobre todo, para poder disfrutar de este bello deporte, la regla de oro es mantenerse seguro y respetar a los compañeros/as surfistas.

Para ello, deberemos respetar una serie de normas dentro del agua sin las cuáles los problemas con otros/as practicantes serían muy frecuentes. Aquí os dejamos las 10 reglas más importantes. El/la surfista de la tabla verde representa la acción correcta.

1. **Respetarás la prioridad en la ola:** Antes de remar una ola, tenemos que asegurarnos de que no hay nadie ya surfearo dicha ola. Recuerda que la ola pertenece al surfista que se encuentra más cerca de la rompiente. Por lo que deberás respetar la preferencia.



2. **Te harás responsable de tu tabla:** No debes soltar la tabla y dejarla a merced de las olas, puesto que esto presenta un peligro para los demás surfistas. Si hay algún accidente con tu tabla, eres el responsable.



3. **Avisarás al prójimo:** Si tienes preferencia y hay más gente remando la ola, resulta apropiado avisar de que la ola ya es tuya para que se retiren. Puedes avisarlos diciendo la dirección de la ola o simplemente gritando ¡voy!.



4. **Te entrenarás en tu zona de confort:** Si no confías en tu capacidad frente a un día de olas en concreto, mejor surfea otro día mas tranquilo, o busca un punto de rompiente que sea más suave. Si dudas, mejor no correr riesgos, ten cierto respeto por el mar, la naturaleza siempre será más fuerte que tú.



5. **Conocerás las condiciones para el surf:** Antes de surfear en un sitio que no conoces, conviene asegurarse de que puedes surfear de forma segura. Intenta informarte previamente sobre aspectos como la meteorología, el tipo de fondo (arena, roca o arrecife) o si hay zonas peligrosas. Para ello siempre le podremos preguntar a locales de la zona que conocen las playas de la zona y su dinámica. Y por supuesto acceder a las páginas web de previsión de olas.



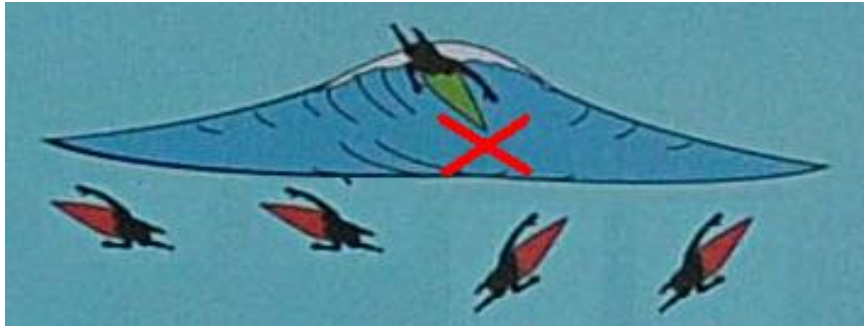
6. **No estorbarás:** Si estas esperando las olas situado entre la rompiente y la orilla, puede que encuentres olas más indicadas para tu nivel, pero te convertirás en un estorbo para los demás surfistas, que se cruzarán contigo cuando estén surfearo una ola mayor. Por ello si te estas iniciando en este deporte, lo mejor será que practiques en los laterales de la rompiente o en playas donde el oleaje sea de menor intensidad.



7. **Serás educado y tolerante:** Todo el mundo puede cometer un error, cuando lo cometes tú discúlpate educadamente, y si lo comete otro, se tolerante y comprensivo. Haz lo posible para mantener un buen clima dentro del agua.



8. **Serás prudente:** Algunas veces tenemos que dejar de surfear una ola por precaución. Se consciente de tus límites y no arriesgues la seguridad de los demás.



9. **No contaminarás las playas:** No dejes basura tirada en la playa, cuidar el medio ambiente forma parte de nuestra filosofía de vida como surfistas.



https://www.freepik.es/vector-gratis/senales-de-prohibicion_893277.htm

10. **Traerás a un amigo:** Como todo deporte de riesgo siempre es más seguro ir acompañado.



Bibliografía

- ASP World Tour Schedule. Recuperado de <http://www.aspworldtour.com>
- Farley, O. R., Harris, N. K., & Kilding, A. E. (2012). Physiological demands of competitive surfing. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 26(7), 1887-1896.
- Learn to Surf.com. 16 basic rules to surfing. Recuperado de <https://www.learntosurf.com/16-basic-rules-surfing/>
- Mi playa de las canteras. ¿Dónde están los paneles con las normas del buen surf?. Recuperado de: <http://miplayadelascanteras.com/2012/10/19/se-colocan-en-la-cicer-los-paneles-sobre-el-codigo-del-surfingel-ayuntamiento-presenta-la-estrategia-surf-city/>

Arturo Gervilla Galache

Licenciado en Ciencias de la Actividad física y el Deporte

Área de deporte - Ayuntamiento de Málaga