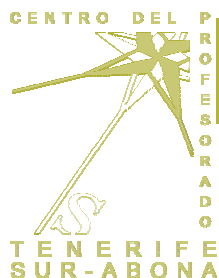


El Bucio, 16. La escuela competente “I Triatlón de la salud intercentros”



REVISTA EDUCATIVA DEL CEP TENERIFE SUR-ABONA

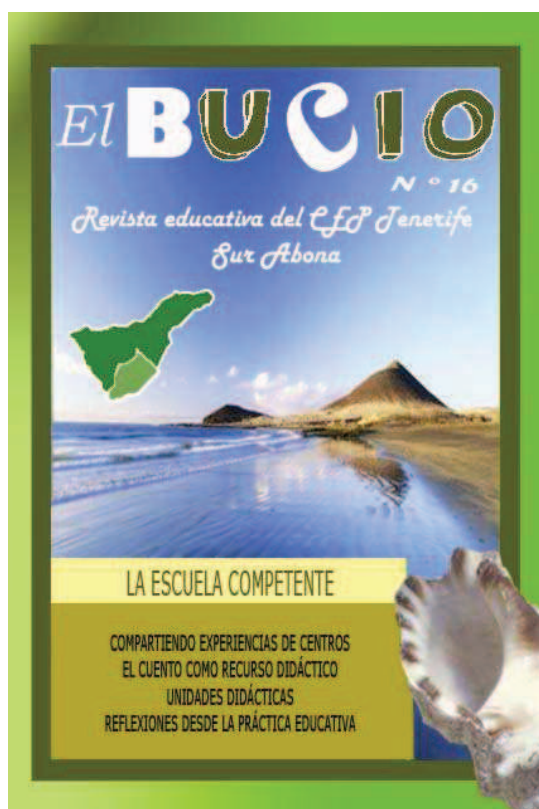
ISSN 1695-4785. Depósito Legal: TF-371/1998

“I TRIATLÓN DE LA SALUD INTERCENTROS”

PUESTA EN MARCHA

Ramón Noguera Mellado

IES Magallanes



Abstract

El fomento de la salud y los valores de vida sano han sido los principales objetivos de la actividad deportiva y de encuentro entre jóvenes del municipio de Granadilla de Abona, organizado por el IES Magallanes y el IES El Médano.

El “1er TRIATLÓN DE LA SALUD INTERCENTROS” se desarrolló en el mes de abril de 2009 en la localidad de El Médano, a través de tres modalidades deportivas (natación, ciclismo y carrera a pie).

Cabe destacar la implicación de las diferentes instituciones locales (Ayuntamiento de Granadilla de Abona, Centro del Profesorado...) en la planificación y desarrollo del evento.

Revista Digital EL BUCIO, número 16, año 2009 Edición Digital.

Contacto: C/ 1º Transversal a González Rivas s/n, San Isidro, Granadilla de Abona, Tenerife, 38611.

Web www.ceptenerifesurabona.es; 922391005; Fax 922394013; 38702519@gobiernodecanarias.org

El CEP Tenerife Sur-Abona no se responsabiliza de las opiniones y expresiones que aparezcan en los artículos.

El Bucio, 16. La escuela competente “ I Triatlón de la salud intercentros”

Desde hace unos años, motivado por mi afición al deporte y por las experiencias llevadas a cabo por otros centros de las islas (IES Yaiza, Lanzarote) donde se lleva desarrollando este tipo de actividad desde hace más de una década, vengo desarrollando la idea de hacer extensible este deporte a otros centros de las islas con la intención de fomentar la salud a través de la práctica de deporte.

De esta manera, llegué al IES Magallanes en San Isidro como profesor sustituto en el curso escolar 2007/08, el cual estaba integrado en la Red Canaria de Escuelas Promotoras de Salud (RCEPS) como único centro de secundaria de la zona sur, haciéndome el coordinador de la misma para nuestro IES. Aquel mismo curso, transmití la idea a los compañeros del Departamento de Educación Física (Fernando y José Juan) con cuya fundamental participación debería contar para la organización y la puesta en marcha de la actividad. Ellos me hicieron saber que en alguna ocasión habían barajado la posibilidad de desarrollar dicha prueba deportiva, por lo que fue fácil contar con su colaboración. No obstante, aún teníamos el hándicap de la localización, pues nuestro centro en San Isidro no era el idóneo para centralizar la actividad por razones geográficas, y además era año de oposiciones así que...bueno, seguimos rumiando esta idea hasta el próximo curso.

Durante el curso 2008/09 sigo como coordinador de la Escuela Promotora de Salud (EPS) del IES Magallanes, pero en las reuniones de nuestra zona sur descubro que se integra un nuevo centro de secundaria a la RCEPS: el IES El Médano. La

conexión fue inmediata, pero estuvimos trabajando independientemente hasta que desde las reuniones de coordinación se nos propuso, enmarcadas en la semana de la salud, realizar actividades que fomentaran valores saludables en los centros desde diferentes ámbitos. Así se dio la oportunidad que estábamos esperando. Contando con la colaboración del IES El Médano la actividad podría llevarse a cabo en el entorno adecuado. De esta manera le hice llegar la idea a Fran, profesor de Educación Física y coordinador de la EPS del nuevo centro acogido en la red, de la posibilidad de realizar una actividad conjunta donde participasen alumnos de los diferentes centros de secundaria del municipio: el “I TRIATLÓN DE LA SALUD INTERCENTROS”. La idea ya estaba en marcha, ahora tocaba trabajar.



Cartel anunciador del “I Triatlón de la Salud Intercentros”

“Nuestra intención era fomentar la salud a través de la práctica de deporte”

EL PRIMER IMPULSO

Una vez fijada la idea, la hicimos conocer en la reunión de coordinación de la RCEPS donde fue acogida con agrado. Dicha reunión de la zona sur la forman los coordinadores de la RCEPS en el CEP, en los distintos centros integrantes de la red, así como un representante del Ayuntamiento de Granadilla quienes serían de importantísima ayuda en la coordinación y logística de la prueba deportiva, entre otros. Así el primer paso, a falta de tres meses para la fecha fijada el 30 de abril, fue el de organizar y diseñar el evento asignando funciones entre los responsa-

bles y coordinadores. Por lo tanto, quedaron tres grandes bloques donde trabajar: el diseño de la prueba deportiva con la coordinación y colaboración de las Concejalías de Salud y de Deportes del Ilustre Ayuntamiento de Granadilla de Abona; la coordinación, organización interna y actividades paralelas que se llevarían a cabo en el IES El Médano que sería sede el día de la prueba; y la participación e implicación del alumnado de los diferentes IES del municipio.

EL DISEÑO LA PRUEBA

Un triatlón es una prueba deportiva donde se desarrollan tres modalidades (natación, ciclismo y carrera a pie) por lo que su diseño conlleva una complicación añadida.

En primer lugar, definimos que la prueba se realizaría por equipos en tres categorías y en modalidades masculina o femenina: 1^{er} Ciclo de la ESO, 2^o Ciclo de la ESO y Bachillerato-Ciclos Formativos. Además, para atraer la participación de los jóvenes las distancias deberían ajustarse a las posibilidades reales del alumnado, por lo que se propusieron las siguientes: natación (200 m), recorrido en bici (4 km) y carrera a pie (2 km).

Partiendo de que queríamos acabar la prueba en las instalaciones del IES El Médano, muy cerca de la costa de dicha localidad, y que su inicio debería ser inevitablemente en la playa, barajamos varias posibilidades de emplazamiento. Finalmente consideramos como la opción más viable, aunque mas dependiente de las condiciones climatológicas presentes el día de la actividad, comenzar con la natación en la playa de La Jaquita, frente al IES El Médano. Por un lado, esta ubicación permitía una mayor cercanía al centro, lo cual, además de facilitar el diseño del recorrido, permitiría al alumnado no participante asistir como público a este segmento, mientras que por otro, habríamos de tener previsto un “plan B” por si el estado de la mar hacía poner en mínimo riesgo a los nadadores.

**“UN TRIATLÓN ES UNA PRUEBA
DEPORTIVA DONDE SE
DESARROLLAN TRES
MODALIDADES (NATACIÓN,
CICLISMO Y CARRERA A PIE) “**

El Bucio, 16. La escuela competente “ I Triatlón de la salud intercentros ”

Definido ya el segmento de la natación, el recorrido en bicicleta y el de la carrera a pie se trazó fácilmente considerando las opciones y valiosos recursos con los que disponíamos.

Una vez precisado el recorrido, la cuestión más importante era resolver y controlar la seguridad para los participantes en la totalidad de la prueba. En este punto, tras varias reuniones de coordinación, desde el Ayto. de Granadilla se facilitó la colaboración de Cruz Roja Española, de Protección Civil y de la Policía local que velarían por la seguridad de la misma. Así se concretó que la prueba de na-

tación, al margen de hacerse de manera escalonada y por categorías, estaría soportada por una pequeña embarcación zodiac de Protección Civil, dos piraguas y dos tablas de windsurf de grandes dimensiones que seguirían a los nadadores en su recorrido por si tuvieran la necesidad de ser auxiliados. Por otro lado, las pruebas ciclistas y a pie, podrían desarrollarse con seguridad debido a la presencia de la Policía Local que limitaría y cortaría el tráfico rodado durante el tramo de bicicleta, además de mantener efectivos trabajando conjuntamente con

los de Protección Civil en aquellas intersecciones con el circuito a recorrer por los participantes. Concretamente para el tramo ciclista, para una mayor seguridad, se impuso como obligatorio por parte de la organización el uso de casco. Además durante todo el triatlón se contó con la presencia de dos ambulancias que cubrían todo el recorrido, desde la playa hasta la llegada a la meta por los corredores.



Diseño final del recorrido indicando los segmentos de natación, bicicleta y carrera a pie

Para poder preparar la prueba, el Ayuntamiento de Granadilla nos facilitaría los recursos humanos, materiales y logísticos que nos permitirían hacer efectiva la actividad. Así dispusimos, además del personal de seguridad citado anteriormente, del balizamiento en la playa para definir el recorrido a nado, de numerosas vallas y conos para el trazado del circuito en bici y de carrera, de una meta a pie de pista en la llegada y de tarimas para preparar el podio. Conta-

mos también con dos puntos de sonido ambiente ubicados en la zona de salida de ciclistas (que nos permitiría dinamizar el segmento acuático y la espera de los ciclistas) y otro en la zona de carrera donde coincidirían la entrada de bicis y la carrera, que sería animada por un speaker hasta su término.

Un aspecto a destacar del recorrido fue el diseño y control de las transiciones, es decir, del relevo entre los nadadores y los ciclistas, así como entre éstos y los corredores. Cada participante habría de entregar un testigo a su compañero para que siguiera en carrera.

COORDINACIÓN, ORGANIZACIÓN Y ACTIVIDADES PARALELAS EN LA SEDE

Desde el inicio de la propuesta el papel del IES El Médano sería fundamental pues haría de sede a este “I Triatlón de la Salud Intercentros”. Esto implicaba gestionar la movilización de la totalidad de su alumnado y de acoger a los visitantes de los otros centros, por lo que se estimó una participación de un total de trescientos alumnos el día de la prueba, entre participantes, público general del centro y personal de organización.

Considerando este volumen de implicados, desde las reuniones de la RCEPS, se barajaron diferentes posibilidades para dinamizar la totalidad del centro receptor, por lo que finalmente, como actividades paralelas al triatlón, se llevarían a cabo: la entrega de un desayuno saludable a todo el personal una vez finalizada la carrera; y, durante la espera previa a la entrega de trofeos, la puesta en marcha un multitudinario baile “Boliwood” con la intención de movilizar a todos los asistentes.



El Bucio, 16. La escuela competente “ I Triatlón de la salud intercentros ”

De esta manera, se decidió que el IES El Médano se dedicaría en exclusividad al desarrollo del triatlón el citado día. Así, la planificación coordinada del día resultó de la siguiente manera: la entrada al centro por parte del alumnado interno se haría con normalidad dirigiéndose cada uno a su

aula asignada con su profesor; la llegada del transporte escolar con los participantes de los centros externos se haría a las nueve horas momento en el que se les con-

centraría en el pabellón para formalizar la inscripción, identificación de corredores y entrega de dorsales por equipos; a las diez horas se procedería a dar las instrucciones de la prueba recordando las distancias y número de vueltas por tramo; el desarrollo de la prueba se estimó desde las diez y media hasta las once y media, momento durante el cual se permitía la salida del alumnado no participante para asistir como público a la prueba, previa autorización

paterna, y acompañado siempre del profesor correspondiente; terminada la prueba, de nuevo en el centro sede, se procedería a la entrega del desayuno saludable a todo el alumnado; a las doce tendría lugar la actividad multitudinaria denominada “Bolliwood” en



el pabellón deportivo; y finalmente se programó la entrega de trofeos desde la una hasta la una y media, momento en el que se daría por concluida la jornada, siendo recogidos de nuevo el alumnado externo por el transporte escolar que los devolvería a sus centros de origen.

En cuanto al reparto de funciones y gastos para estas actividades, se concretó en estas reuniones de coordinación de la RCEPS que el Ayuntamiento se

responsabilizaría del transporte desde los diferentes centros hasta El Médano, de la logística previa con Cruz Roja, Protección Civil y Policía Local, para definir los términos de la seguridad en el mar, del cierre y control de paso de vehículos en las calles afectadas y de su información previa desde días antes en las

calles afectadas, así como del soporte material indicado anteriormente (puntos de sonido, meta, señalización, vallas, conos, etc.). La RCEPS se haría cargo de gestionar y sufragar los costes de la actividad denominada

“Bolliwood” y del coste de los trofeos para

los participantes. Finalmente, los centros se hicieron cargo de costear el desayuno saludable que se ofrecería en el centro tras la prueba a todos los presentes, de la compra o preparación de materiales (gorro para los nadadores, cascos para ciclistas, dorsales de equipo y trofeos) a repartir en las tres categorías.

PARTICIPACIÓN E IMPLICACIÓN DEL ALUMNADO

El importante papel de la implicación del alumnado en este “I Triatlón de la Salud Intercentros” lo llevó a cabo el profesorado de los departamentos de Educación Física que trabajaron conjuntamente con los coordinadores de las EPS. No sólo se necesitaba motivar al alumnado para la participación el día de la prueba, sino que además se contó con su colaboración para la organización del evento, para asistir como control y jueces de carrera e, incluso, para elaborar el diseño del cartel anunciador del triatlón.

Como la idea original era hacer una actividad multitudinaria se hizo llegar la propuesta de participación en el evento a los otros IES del municipio.

Una vez confirmada la participación como centro invitado del IES Granadilla, se procedió, con dos meses de antelación, a promover y estimar la participación total del alumnado.

De esta manera, a medida que se creaban equipos participantes de las tres categorías establecidas, se crearon dos grupos de trabajo en la organización con el alumnado. Los primeros, componentes del CFGM de Cuidados Auxiliares de Enfermería del IES Magallanes, se prepararían con el profesorado para colaborar en las tareas de soporte y prevención de Cruz Roja y Protección Civil. Por otro lado, otro grupo de alumnos del IES El Médano se encargaría, tras reuniones formativas con los coordinadores, de formalizar la inscripción de los equipos a la llegada al centro, de hacer de jueces en los puntos de control y áreas de transición establecidas, así como de asistir a los participantes en carrera. En este sentido, los alumnos de la organización velarían por la correcta realización de las transiciones y además serían quienes controlarían el número de vueltas por equipo tanto en el tramo de bici como en carrera, indicándolas en unas planillas de control diseñadas al efecto. Además, durante la carrera a pie, estos alumnos identificarían el número de vueltas completadas de cada corredor haciéndole entrega de pulseras de distinto color a cada paso por el punto de control.

EXPERIENCIA FINAL

Después de muchas reuniones de trabajo y coordinación con los diferentes agentes implicados en esta actividad y mucho tiempo de esfuerzo y dedicación, se ha dado el primer paso para fomentar la salud y los valores de vida sana a través de una actividad deportiva multitudinaria y de encuentro entre jóvenes del municipio: el “I Triatlón de la Salud Intercentros”.

I TRIATLÓN DE LA SALUD INTERCENTROS

CATEGORÍA 1^{ER} CICLO ESO MASCULINO

DORSAL	PARTICIPANTES			CURSO	IES	M/F
	NADA	BICI	CARRERA			
						M
						M

1. I TRIATLÓN DE LA SALUD INTERCENTROS CONTROL CARRERA NORTE

DORSAL	VUELTAS	DORSAL	VUELTAS	DORSAL	VUELTAS	DORSAL	VUELTAS	DORSAL	VUELTAS

Planillas de inscripción y de control que completaban los alumnos de la organización