



# SUSCA

## 1<sup>o</sup>er st club de salvamento de Galiza club de salvamento de Galicia Lifesaving Club of Galicia



O Club de Salvamento e Socorrismo de Carballo SUSCA fundouse o 8 de maio de 1990. Naceu co obxectivo principal de que os monitores de piscina municipal de Carballo e os socorristas das praias de Razo e Baldaio tivesen una preparación física idónea para o desempeño das súas funcións. A primeira xunta directiva estivo formada por oito persoas: Rafael García Torres (presidente), Manuel García Bello, Juan M. de Carlos Neira, Carlos Servando Fernández Díaz, Juan M. Villaverde Varela e César Arantón Areosa (vocalis), un vicepresidente e un secretario.

Durante ese período aconteceu algo que afectou con severidade aos membros da recién estrenada entidade: o falecemento de Carlos Servando Fernández Díaz por mor dun accidente de tráfico. Desde ese intre pasou a ser membro de honra e, pouco tempo despois pasaría a formar parte da memoria colectiva a través da celebración do campionato de salvamento Memorial Carlos Servando, cuxa primeira edición –no ano 1992– sería a primeira proba de salvamento deportivo en Galicia. A día de hoxe segue a celebrarse este campionato, cuxa última edición data en agosto de 2012 e do que xa contan 17 edicións (non se celebrou no 2009, 2010 e 2011). En 1998 fúndase a Escola de Verán de Salvamento –actualmente nomeada Escola de Salvamento–. No ano 1999 a entidade recibe o recoñecemento de BERGANTIÑÁN DO ANO 1999, polo carácter humano do salvamento e pola difusión do mesmo por parte do SUSCA. Na actualidade o SUSCA divídese en tres áreas: a Escola de Salvamento, a Área Deportiva (competición) e a Área Profesional (cursos de iniciación e coñecemento do salvamento, prácticas con socorristas). O obxectivo para os próximos anos centráse en axudar a que o salvamento siga medrando e na súa difusión para melloralo tanto a nivel deportivo como profesional.

ENG The Club de Salvamento e Socorrismo de Carballo SUSCA se fundou el 8 de mayo de 1990. Nació con el objetivo principal de que los monitores de la piscina municipal de Carballo y los socorristas de las playas de Razo y Baldaio tuvieran una preparación física idónea para el desempeño de sus funciones. La primera junta directiva estuvo formada por ocho personas: Rafael García Torres (presidente), Manuel García Bello, Juan M. de Carlos Neira, Carlos Servando Fernández Díaz, Juan M. Villaverde Varela y César Arantón Areosa (vocalis), un vicepresidente y un secretario. Durante ese período aconteció algo que afectó con severidad a los miembros de la recién estrenada entidad: el fallecimiento de Carlos Servando Fernández Díaz a causa de un accidente de tráfico. Desde ese momento pasó a ser miembro de honor y, poco tiempo después pasaría a formar parte de la memoria colectiva a través de la celebración del campeonato de salvamento Memorial Carlos Servando, cuya primera edición –en el año 1992– sería la primera prueba de salvamento deportivo en Galicia. A día de hoy sigue celebrándose este campeonato, cuya última edición fecha en agosto de 2012 y del que ya cuentan 17 ediciones (no se celebró en el 2009, 2010 y 2011). En 1998 se funda la Escuela de Verano de Salvamento –actualmente nombrada Escuela de Salvamento–. En el año 1999 la entidad recibe el reconocimiento de BERGANTIÑÁN DEL AÑO 1999, por el carácter humano del salvamento y por la difusión del mismo por parte del SUSCA. En la actualidad el SUSCA se divide en tres áreas: la Escuela de Salvamento, el Área Deportiva (competición) y el Área Profesional (cursos de iniciación y conocimiento del salvamento, prácticas con socorristas). El objetivo para los próximos años se centra en ayudar a que el salvamento siga creciendo y en su difusión para mejorarlo tanto a nivel deportivo como profesional.

ENG The Carballo's Lifesaving Club SUSCA (in Spanish - Salvamento y Socorrismo Carballo) was established on 8th May 1990. It was established with the main objective of training physically in a suitable way, the life savers and monitors of Carballo's pools and beaches (like, for example, Razo and Baldaio) to carry out their functions in a correct way. The first board of directors was formed by eight people: Rafael García Torres (Chairman), Manuel García Bello, Juan M. de Carlos Neira, Carlos Servando Fernández Díaz, Juan M. Villaverde Varela and César Arantón Areosa (member), a deputy chairman and a secretary. During this period, something happened that seriously affected to the members of the newly created entity – the death of Carlos Servando Fernández Díaz in a traffic crash. From that moment on, he was a member of honor and, soon after, he would be remembered by a lifesaving championship called Memorial Carlos Servando (Carlos Servando's Memorial). Its first edition – in 1992 – would become the first lifesaving sport event in Galicia. Nowadays, this championship still takes place, and its last edition was held in August 2012. It has been taking place for 17 years, with the exception of 2009, 2010 and 2011 editions.

The Summer School of Lifesaving, nowadays renamed Escuela de Salvamento (Lifesaving School), was created in 1998. In 1999, the entity received The Bergantiñán do ano 1999 Award, due to The human nature of lifesaving itself and to SUSCA and its contribution for public acknowledgement. At the moment, SUSCA is divided into three different areas: Lifeguarding School, Sports Area (competition training) and Professional Area (introductory courses to lifesaving awareness, training period with real lifeguards). The objective for the next years is, principally, helping Lifeguarding grow and focus on its spreading to improve both at a professional, and a sport level.



## SALVAMENTO DEPORTIVO

**ENG** Foron moitos os recoñecementos deportivos obtidos polo club e os seus deportistas desde os seus inicios na competición no ano 1992. Conto nas súas filas con varios deportistas chamados pola selección galega de salvamento tanto para competicións a nivel nacional como internacional e varios deportistas foron convocados pola Federación Española de Salvamento para una concentración de talentos. Nas vindeiras tempadas centrámonos en mellorar no máximo posible os resultados e seguir mantendo o bo nivel amosado ao longo destes anos de competición. Actualmente a dirección da área deportiva corresponde ao Director Técnico, cargo ocupado por Oscar Vázquez Abelenda.

**ENG** Fueron muchos los reconocimientos deportivos obtenidos por el club y sus deportistas desde sus inicios en la competición en el año 1992. Cuenta con sus filas con varios deportistas que han sido llamados por la selección gallega de salvamento tanto para competiciones a nivel nacional como internacional y varios deportistas fueron convocados por la Federación Española de Salvamento para una concentración de talentos. En las temporadas venderas nos centramos en mejorar en el máximo posible los resultados y seguir manteniendo el buen nivel mostrado a lo largo de estos años de competición. Actualmente la dirección del área deportiva corresponde al Director Técnico, cargo ocupado por Oscar Vázquez Abelenda.

**ENG** There has been a great number of awards obtained by the club and its sportsmen and sportswomen since the beginning of the sport activity in 1992. It has some sportsmen and women who were chosen by the Galician Selection of Lifesaving for both kinds of championship: National Championships and International Championships, and some sportsmen were called from the Spanish Lifesaving Federation for a talent pre-match preparation. In next seasons we will concentrate on getting better results and still keeping the good level showed along these years of championships. Nowadays, the direction of sport area belongs to the Technical Director, Oscar Vázquez Abelenda.

### RESULTADOS DESTACADOS / REMARKABLE RESULTS

- 1997 Juan M. de Carlos Neira**  
Bronze en Trofeo Internacional Hossigor, Bandeiras absoluta / Bronze medal in Hossigor International Trophy, Beach Flags
- 2002 Daniel Vila Recorte**  
Subcampión de España, Rescate Manequín Infantil / Spanish Runner-up, Manikin Carry  
Subcampión de España, Bandeiras Infantil / Spanish Runner-up, Beach Flags
- 2003 Daniel Vila Recorte**  
Campión de España, Carreira con táboa Cadete / Spanish Champion, Board Race  
Subcampión de España, Rescate con Aletas Cadete / Spanish Runner-Up, Rescue with flippers
- 2003 Carlos Anzeriz Bello**  
Subcampión de España, Combinada Cadete / Spanish Runner-up, Rescue Medley  
Bronze en Campeonato de España, Obstáculos Cadete / Bronze medal in Spanish Championship, Obstacle Swim  
Subcampión de España, Minbandeiras Cadete / Spanish Runner-Up, Short Beach Flags
- 2004 Marta Seoane Rodríguez**  
Bronze en Campeonato de España, Bandeiras Xuvenil / Bronze medal in Spanish Championship, Beach Flags
- 2004 Oscar Vázquez Abelenda**  
Campión de España, Sprint Praia Xúnior / Spanish Champion, Beach Race
- 2012 Valeria Gómez Anido**  
Campióna de España, Bandeiras Cadete / Spanish Champion, Beach Flags  
Campióna de España, Sprint Praia Cadete / Spanish Champion, Beach Race
- 2012 Adrián Martínez Coto**  
Bronze en Campeonato de España, Bandeiras Cadete / Bronze Medal in Spanish Championship, Beach Flags



## SALVAMENTO PROFESIONAL

**ENG** No ámbito profesional o club aporta á difusión da profesión de socorrista e ao seu valor mediante cursos prácticos de iniciación ao salvamento profesional en praias con equipo de socorrismo cualificado. Na actualidade o club realizou un curso de 2 meses de duración no concello de Cabana de Bergantiños para rapaces e rapazas de entre 18 e 30 anos, no que aprenderon a empregar material de salvamento e realizaron probas de salvamento deportivo en augas abertas e pechadas. No tocante ás prácticas, desde o ano 1999 e, a excepción dun ano, os deportistas do club SUSCA maiores de 14 anos realizan prácticas co equipo de socorrismo da praia de Razo, no Concello de Carballo, onde aprenden a diferenciar correntes no medio mariño, protocolos de actuación ante rescates e de prevención para evitar situacións de perigo.

**ENG** En el ámbito profesional el club aporta a la difusión de la profesión de socorrista y su valor mediante cursos prácticos de iniciación al salvamento profesional en playas con equipo de socorrismo cualificado. En la actualidad el club acaba de realizar un curso de 2 meses de duración en el ayuntamiento de Cabana de Bergantiños para chicos y chicas de entre 18 y 30 años, en el que aprenderon a emplear material de salvamento y realizaron pruebas de salvamento deportivo en aguas abiertas y cerradas. En lo tocante a las prácticas, desde el año 1999 y, a excepción de un año, los deportistas del club SUSCA mayores de 14 años realizan prácticas con el equipo de socorrismo de la playa de Razo, en el Ayuntamiento de Carballo, donde aprenden a diferenciar corrientes en el medio marino, protocolos de actuación ante rescates y prevención para evitar situaciones de peligro.

**ENG** In the professional area, this club contribute with the spreading of the Lifeguard job and its value with practical courses of introduction to professional lifesaving through lifesaving and with training periods in different beaches with a qualified lifesaving team. Nowadays, this club has just finished a course of 2 months in the council of Cabana de Bergantiños for boys and girls between 18 and 30 years old, where they learnt how to use lifesaving material. They also did lifesaving sport tests in the county and pools. As for the training period, since year 1999 and, with exception of one year, SUSCA sportspeople older than 14 perform trainee sessions with Razo's Beach Lifesaving team, in the Council of Carballo, where they learnt to tell the difference about different ocean currents, the protocol in the rescue actions and prevention of dangerous situations.

**ENG** In the professional area, this club contribute with the spreading of the Lifeguard job and its value with practical courses of introduction to professional lifesaving through lifesaving and with training periods in different beaches with a qualified lifesaving team. Nowadays, this club has just finished a course of 2 months in the council of Cabana de Bergantiños for boys and girls between 18 and 30 years old, where they learnt how to use lifesaving material. They also did lifesaving sport tests in the county and pools. As for the training period, since year 1999 and, with exception of one year, SUSCA sportspeople older than 14 perform trainee sessions with Razo's Beach Lifesaving team, in the Council of Carballo, where they learnt to tell the difference about different ocean currents, the protocol in the rescue actions and prevention of dangerous situations.



## ESCOLA DE SALVAMENTO

**ENG** A Escola de Salvamento acolle a nenos e nenas de 3 a 8 anos, nos niveis de iniciación, onde se acostuman ao medio acuático e inician movementos básicos; aprendizaxe, xa con nivel de exigencia maior, onde aprenden patada e brazada en todos os estilos e os primeiros exercicios na coordinación da respiración; perfeccionamento para establecer as técnicas de nado final a todos os estilos, mariposa, espalda, braza e crawl e arrastres; iniciación a competición, con exercicios técnicos baseados en probas deportivas como probas de aletas, floppy, maniquí ou obstáculos e perfeccionamento do nado. A coordinación das actividades lévaa a cabo a Directora da Escola, cargo que actualmente ocupa Noelia Vázquez Abelenda. Xunto a ela os monitores Verónica Naya Rama, David Naya Rama e Héctor Muíño Andrade.

**ENG** La Escuela de Salvamento acoge a niños y niñas de 3 a 8 años, en los niveles de iniciación, donde se acostumbran al medio acuático e inician movimientos básicos; aprendizaje, ya con un nivel de exigencia mayor, donde aprenden patada y brazada en todos los estilos y los primeros ejercicios en la coordinación de la respiración; perfeccionamiento para establecer las técnicas de nado final a todos los estilos, mariposa, espalda, braza, crawl y arrastre; iniciación a competición, con ejercicios técnicos baseados en pruebas deportivas como aletas, floppy, maniquí u obstáculos y perfeccionamiento del nado. La coordinación de las actividades la lleva a cabo la Directora de la Escuela, cargo que actualmente ocupa Noelia Vázquez Abelenda. Junto a ella los monitores Verónica Naya Rama, David Naya Rama y Héctor Muíño Andrade.

**ENG** Lifesaving school admits boys and girls from 3 to 8 years old, in beginning levels, where they get used to the water and start with basic skills learning; in a higher requirement level, where they learn kick and stroke in all styles and the first exercises of breathing coordination; improvement to establish the final skills in all styles: butterfly, backstroke, breaststroke, crawl and treading; introduction to competition, with technical exercises based on the different tests like fins, floppy disk, manikin carry or obstacle swim and improvement of swimming skill. At this moment, the coordination of the activities is carried out by the School Headmaster, who is Noelia Vázquez Abelenda, along with her swimming instructors Verónica Naya Rama, David Naya Rama and Héctor Muíño Andrade.



## CAMPAMENTO 2012 DE SALVAMENTO RAZO

**ENG** Logo de 5 edicións (2001 a 2003, 2011 e 2012) o campamento de salvamento asentase como un evento de ocio e promoción do salvamento ben consolidado. Nel, rapaces e rapazas de entre 8 a 15 anos, en grupos de idade de 8 a 11 anos e de 12 a 15. As actividades do campamento centrámonse en exercicios de xogo e habilidades orientados ás probas de salvamento deportivo de arena, sprint e bandeiras, manexo da táboa de rescate e de competición sobre as ondas e sobre correntes, acampadas, rutas para coñecer o entorno natural da praia, etc. A celebración do mesmo en a praia de Razo, en el Ayuntamiento de Carballo, un arenal que se une a la playa de Baldaio y cuya extensión ronda los 7 km de longitud, donde linda con un Entorno Natural Protegido, la Laguna de Baldaio.

**ENG** Después de 5 ediciones (2001 a 2003, 2011 y 2012) el campamento de salvamento se asienta como un evento de ocio y promoción del salvamento bien consolidado. Está orientado a chicos y chicas de entre 8 a 15 años, en grupos de edad de 8 a 11 años y de 12 a 15. Las actividades del campamento se centran en ejercicios de juego y habilidades orientados a las pruebas de salvamento deportivo de arena, sprint y banderas, manejo de la tabla de rescate y de competición sobre las olas y sobre corrientes, acampadas, rutas para conocer el entorno natural de la playa, etc. La celebración del mismo es en la playa de Razo, en el Ayuntamiento de Carballo, un arenal que se une a la playa de Baldaio y cuya extensión ronda los 7 km de longitud, donde linda con un Entorno Natural Protegido, la Laguna de Baldaio.

**ENG** After 5 editions (2001 to 2003, 2011 and 2012) the lifesaving camp is established as a leisure time event and promotion of lifesaving well consolidated. It's aimed at boys and girls between 8 and 15 years old, in groups from 8 to 11 years and from 12 to 15 years old. The activities of the camp are focused in game's exercises and skills aimed at lifesaving's test of sand, beach race and beach flags, the use of lifesaving board and the competition over the waves and currents, campings, routes to get to know the natural environment of the beach, etc.

The camp takes place in the Razo's beach, in the Council of Carballo, a sandy area joined to Baldaio's beach, whose length is around 7 km (0,27 miles). It also joins a Protected Natural Environment, the Laguna de Baldaio (Baldaio's lagoon).

