



Navegación en kayak: Requisitos de Seguridad para las Actividades



Los kayaks existen en una variedad de modelos y tamaños, y al igual que las canoas, son de forma almendrada y se manejan con remos. Los kayaks suelen ser más pequeños que las canoas, a veces están recubiertos por una pintura en aerosol, y alojan a uno o dos kayakistas, que se sientan con las piernas extendidas. Los kayakistas usan casi siempre remos de doble paleta. Los principiantes deben cuidar de no forzar los movimientos. Si las niñas no están acostumbradas a remar, pueden sentir cansancio muscular. El kayak no está recomendado para niñas de la edad de las Brownies o Daisy; las clases III y IV en aguas turbulentas no están recomendadas para las Brownies; la clase IV en aguas turbulentas no está recomendada para las Juniors.

Precaución: Debe obtener la autorización del concilio para llevar a cabo actividades que se desenvuelvan en condiciones ambientales incontrolables y altamente cambiantes, tales como ríos no clasificados o determinadas excursiones; las niñas no están autorizadas a navegar aguas de Clase IV o nivel superior a éste.

Averigüe donde puede practicar canotaje. Cualquier superficie acuática (lagos, correntadas, ríos u océanos) son aptas para la práctica de kayak, en la medida en que se adopten el equipo apropiado, las instrucciones y los requisitos de seguridad. La navegación en kayak sólo debe practicarse en aguas que hayan sido aprobadas por el concilio de Girl Scouts o que hayan sido navegadas y clasificadas, y en aguas rápidas sólo hasta dificultad de Clase IV, según lo definido por la versión estadounidense de la escala internacional de dificultades fluviales ([International Scale of River Difficulty](#)). La [American Whitewater Association](#) provee información sobre ríos,

clases y niveles de ríos de los Estados Unidos e internacionales. Comuníquese con su concilio de Girl Scouts para obtener sugerencias.

Incorpore niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o el personal a cargo de ellas para evaluar sus necesidades y preparativos. Lea la información que provee la [International Canoe Federation](#) y [British Canoe Union](#) para las niñas con discapacidades.

Equipamiento para canotaje

Equipo básico

- Prendas superpuestas que sean fácilmente intercambiables dependiendo de las temperaturas (se recomienda chaqueta y pantalón impermeables)
- Muda de ropa seca (no algodón; guárdela en una bolsa a prueba de agua en el interior del kayak)
- Calzado tipo bota, cerrado y antideslizante/sandalias deportivas con correa en el talón, o medias o calzado de agua (no usar calzado de playa)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos para sol
- Linterna (con baterías adicionales)
- Elementos para reparaciones de emergencia: cinta adhesiva o eléctrica, destornillador y pinzas
- Un equipo de supervivencia: impermeable, fósforos a prueba de agua, provisiones de alimentos de emergencia, una manta liviana y una cortaplumas
- Brújula y mapa de la zona (por cada adulto)

Equipo especializado

- Las participantes deben usar un chaleco salvavidas aprobado por la Guardia Costera de Estados Unidos (se recomienda de Tipo III) que se ciña a las especificaciones para peso y altura. Inspeccione los chalecos salvavidas para cerciorarse que estén en buenas condiciones y no tengan rasgaduras. Lea [aquí](#) sobre chalecos salvavidas de la Guardia Costera.
- Se recomienda un traje de neoprene cuando la temperatura del agua es inferior a los 70 grados Fahrenheit (este traje debe usarse cuando la combinación de la temperatura del agua y del aire sea inferior a los 100 grados Fahrenheit o cuando la combinación de aire frío, factor de enfriamiento por viento y enfriamiento debido a la evaporación puedan causar hipotermia)
- Casco de seguridad (con carcasa de plástico sólida y flexible, correa en el mentón y aperturas para drenaje) cuando se navega en canoa en aguas de Clase II o mayor
- Bolsa de salvamento
- Al menos un elemento de flotación portátil que pueda ser levantado o arrastrado (Tipo IV, almohadón o anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que se embarque
- Remos (seleccione el [tipo y el tamaño](#) apropiados para el canoista y la actividad); tenga a mano algunos de repuesto
- Balde (un cubo utilizado para remover agua del bote) y una esponja
- Cada kayak está en relación con la persona que lo usa y cuenta con un sistema ajustable de abrazaderas graduables para los pies y argollas de agarre en proa y popa. Cada kayak está acondicionado con flotación adecuada. Si van a ser usadas, las bolsas de aire deben

controlarse antes de la partida para asegurar que el sellamiento o costuras estén intactos.

- ❑ Aislante en aerosol (proporciona un aislante resistente al agua en torno a la cintura de la embarcación).
- ❑ Para rescate en el río, cada instructor debe portar un cuchillo con filo protegido, dos [anillos de metal](#) rectangulares con abertura en resorte, dos anillos Prusik para chalecos salvavidas o asegurados al kayak en un lugar de fácil acceso. (El [anillo prusik](#) es un nudo de montaña que se desata con rapidez, y que sirve para rescatar kayaks atrapados en rocas u obstáculos)
- ❑ Por cada tres o cuatro kayaks se debe transportar una soga de remolque de 50 pies, de nylon liviano o polipropileno de poco peso, o bien un cordel de 50 a 100 libras de hilo de pescar monofilamento).
- ❑ Cada adulto lleva un remo de repuesto, un equipo de primeros auxilios, un equipo de reparaciones, un equipo estándar de seguridad, incluyendo señalización y flotadores para remo (un bloque sólido de espuma o un nylon inflable que se acopla al remo y puede ser usado en autorescates).

Preparación para kayak

- ❑ **Comuníquese con el concilio y los padres.** Informe al concilio de Girl Scouts y a los padres o tutores sobre la actividad, incluyendo los pormenores sobre las precauciones de seguridad y la vestimenta adecuada y los elementos que pueden llegar a ser necesarios. Siga los procedimientos del concilio sobre la aprobación de la actividad, certificados de aseguración, y lineamientos del concilio sobre los exámenes generales de salud de las niñas. Haga los preparativos con anticipación para el transporte y confirme los planes antes de la partida.
- ❑ **Las niñas planean la actividad.** Teniendo en cuenta el nivel de capacidad con relación a la edad, aliente a las niñas a adoptar un papel de liderazgo activo en la organización de los detalles de la actividad.
- ❑ **Asegúrese de que las participantes sepan nadar.** Las habilidades para nadar de las participantes deben estar clasificadas y claramente identificadas (eventualmente, bandanas de color pueden identificar a las nadadoras principiantes, avanzadas, etc.) en los sitios aprobados por el concilio, o bien las participantes deben proveer un certificado que demuestre que han aprobado un examen de natación. Consulte con su concilio de Girl Scouts para orientación adicional.
- ❑ **Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales mujer) por cada:
 - 12 Girl Scout Brownies
 - 16 Girl Scout Juniors
 - 20 Girl Scout Cadettes
 - 24 Girl Scout Seniors
 - 24 Girl Scout Ambassadors

A estos debe agregarse un adulto más por cada:

- 6 Girl Scout Brownies
- 8 Girl Scout Juniors

- 10 Girl Scout Cadettes
 - 12 Girl Scout Seniors
 - 12 Girl Scout Ambassadors
- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Asegúrese que el nivel de experiencia de los adultos sea superior a las dificultades que se enfrentan para la actividad planeada. Por cada uno de los siguientes tipos de kayak, un adulto debe poseer: 1) certificado de instructor en seguridad en embarcaciones pequeñas *Red Cross Small Craft Safety* (módulos de kayak y aguas en movimiento) emitido por la Cruz Roja de los Estados Unidos, ó 2) la siguiente certificación adecuada para la actividad, o certificación equivalente, o experiencia documentada y habilidad para rescate en kayak y para enseñar kayak y/o supervisión específica para la actividad de kayak que está siendo conducida:
- **Kayak en ríos y aguas tranquilas:** El instructor debe contar con un certificado *Moving Water Kayaking* provisto por *American Canoe Association*; la relación entre instructor y participantes debe ser de un adulto por cada cinco niñas.
 - **Kayak en el mar:** Certificado de instructor de Kayak costero emitido por la *American Canoe Association*; la relación entre instructor y participantes debe ser de un adulto por cada cinco niñas. Para kayak en mar, el adulto debe estar familiarizado con las aguas y las condiciones del tiempo, fluctuación de mareas, corrientes y patrones de vientos que acompañan los cambios de las mareas.
- Seleccione el sitio para hacer kayak.** No se debe viajar a áreas costeras desconocidas, y las ubicaciones de todos los canales deben ser conocidas y se los debe evitar. Además asegúrese de lo siguiente:
- No se deben cruzar canales muy transitados
 - Se debe evitar las zonas donde se practica surf
 - En largas travesías, los kayaks deben mantenerse cerca unos de otros de modo que se puedan tomar decisiones en grupo si las condiciones del viento o las aguas se modifican.
- Transporte seguro de los kayaks.** Los kayaks se transportan en portaequipajes de techo para automóviles o en remolques especiales para arrastrar kayaks. Los kayaks deben estar asegurados con dos cuerdas que las crucen por encima y otra que la aferre desde la proa hasta la popa
- Reúna los contactos claves.** Deje en su casa una hoja con el itinerario planeado; llame a la persona de contacto antes de la partida y al regreso. Confeccione una lista con la información de contacto de los padres o tutores de las niñas, con los números de teléfono de los servicios de emergencia y de policía, así como los contactos del concilio, y manténgala a mano o fíjela un un sitio de fácil acceso.
- Averigüe las condiciones del río y escoja la canoa apropiada de acuerdo con el nivel de habilidades.** Tenga en cuenta las condiciones del tiempo y del agua, el peso de los pasajeros y el equipamiento. Cerciórese además de lo siguiente:
- El peso y la capacidad de la embarcación no deben estar excedidos (algunos botes exhiben claramente la capacidad máxima)
 - Los kayaks de hasta 15 pies no deben transportar más de dos personas.
 - Cada kayak tiene un tamaño que le corresponde a la persona que lo usa.

- Debe estar al tanto de las dificultades de las aguas que se navegan y de la escala de dificultades descrita en la [International Scale of River Difficulty](#). Debe estar atento a los posibles cambios de nivel del río y del tiempo, así como de [sus efectos](#) sobre el nivel de dificultades del río que se navega.
- Respete el medio ambiente.** Cerciórese de que la práctica de kayak en aguas agitadas o semiprotegidas cumpla con los requisitos que figuran en el Código de Seguridad para Aguas Agitadas de los Estados Unidos ([Safety Code of American Whitewater](#)).
- Redacte un plan de navegación.** Si está participando en una excursión de larga distancia en kayak, redacte un plan con las autoridades locales que incluya los nombres de los pasajeros a bordo, el destino, la descripción del bote, el tiempo de partida y el de regreso, así como detalles adicionales sobre rutas y comunicaciones marinas. La Guardia Costera provee un [formulario electrónico](#) que se puede imprimir.
- Prepárese para emergencias.** De no haber un guardavidia en servicio, debe estar presente un adulto con experiencia y/o certificación en rescate y reanimación; por lo menos un adulto debe tener un certificado o experiencia equivalente en seguridad en botes pequeños (una persona puede tener ambas calificaciones). Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios a prueba de agua y de una persona encargada de los primeros auxilios con su correspondiente certificado, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, en condiciones para atender casos de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 60 minutos o más del servicios médicos de emergencia más cercano, asegure la presencia de un encargado de primeros auxilios (nivel 2) para Primeros Auxilios en un Áreas Silvestres y Remotas. Lea el *Fundamentos para Voluntarios (Volunteer Essentials* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.
- Conozca las Señales Fluviales Universales.** El adulto calificado y/o el instructor de kayak comprende el Código de Aguas Agitadas de los Estados Unidos([American Whitewater codes](#)). Además, conoce el conjunto de señales auditivas y visuales establecido para pasar entre kayaks.
- Los participantes de la actividad de kayak conocen las técnicas de supervivencia y el tratamiento para la hipotermia.** Cada persona practica las técnicas de auto rescate y reintroducción. (Información básica: [U.S. Search and Rescue Task Force site](#).)

En el día de la práctica de kayak

- Obtenga un informe meteorológico.** Nunca navegue en kayak en un día tormentoso. En el día de la actividad, visite www.weather.com u otra fuente confiable que evalúe las condiciones meteorológicas, la temperatura del agua y las condiciones del río y el oleaje. Si el tiempo impide el viaje, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- Revise las advertencias de rescate.** Aprenda cómo enderezar un [kayak volcado](#) y otras técnicas de rescate en el río .
- Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer con ella en todo momento, alertándola de peligros, dándole asistencia inmediata si fuese posible, y buscando ayuda cuando las situaciones así lo exijan. Si alguien del grupo resultase herida, una persona la cuida, mientras las otras dos procuran ayuda.

- ❑ **Esté preparada ante la posibilidad de una tormenta eléctrica.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Encuentre el punto más bajo en una superficie plana y abierta. Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio de estas últimas. Durante la tormenta, si no pudiera llegar a alcanzar la orilla, asegure todo el equipo suelto, observe atentamente los otras embarcaciones y las obstrucciones y permanezca agachado.

Sitios en la Web sobre kayak

- **American Canoe Association:** www.americancanoe.org
- **American Whitewater:** www.americanwhitewater.org
- **International Canoe Federation:** www.canoeicf.com
- **National Organization for River Sports:** www.nationalrivers.org
- **U.S. Coast Guard's Boating Safety Division:** www.uscgboating.org
- **Whitewater Rescue Institute:** www.whitewaterrescue.com

Conocimiento de kayak para niñas

- **Aprenda sobre las distintas variantes del kayak.** Las clasificaciones principales son polo, slalom, aguas rápidas, surf, tour/expedición, tour liviano, y recreación general. .

La jerga del kayak

- **Aguas aireadas:** Aguas turbulentas que acumulan oxígeno cuando pasan por encima de una roca o cuando caen abruptamente; el agua aireada es espumosa, blanca y se encuentra en agujeros y huecos.
- **Kayak estilo cockpit:** La configuración de un kayak en el cual el tripulante se sienta con las piernas y cadera dentro de una casquete que lo rodea en la cintura. La otra configuración es "sentado arriba" en la cual el tripulante se sienta en la parte superior del kayak.