



## Bote a remo: Requisitos de Seguridad para las Actividades



Uno de los más antiguos medios de transporte, el bote a remo ha evolucionado hasta llegar a ser una actividad placentera y un deporte competitivo. El remo en el océano ([www.oceanrowing.com](http://www.oceanrowing.com)), remo competitivo y el veneciano, son sólo un puñado de los estilos de remo; los botes de remo en competencia, por ejemplo, un bote de ocho remeros, puede llegar a alcanzar velocidades mayores a las 16 millas por hora.

Es una excelente forma de relajación y ejercicio como actividad grupal o individual, pero las principiantes deben tener cuidado de no fatigarse. Si las niñas no están acostumbradas a utilizar remos, pueden llegar a experimentar agotamiento en los músculos de los brazos.

**Sepa dónde ir a remar.** Lagos, ríos y arroyos son los más comunes para el remo, pero el océano también puede ser adecuado en la medida en que el oleaje sea manejable. Consulte con su concilio de Girl Scouts para obtener sugerencias.

**Incorpore a las niñas con discapacidades.** Contacte las niñas con discapacidades o a sus tutores para evaluar las necesidades y los preparativos. Lea la información que provee la [International Canoe Federation](#) y [British Canoe Union](#) para las niñas con discapacidades en relación con la práctica de los deportes de remo y canotaje.

### Equipamiento de remo

#### Equipo básico

- Prendas superpuestas que sean fácilmente intercambiables de acuerdo con las temperaturas (se recomienda una chaqueta impermeable)

- Zapatillas u otro calzado antideslizante/sandalias deportivas con tira para el talón, o zapatillas de agua (no ojotas)
- Protector solar impermeable con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos para sol o sombrero
- Bocina de emergencia, como una corneta o silbato
- Linterna
- Repelente para insectos

### 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
- Caja para reparaciones de emergencia que contenga elementos tales como cinta adhesiva, cuerda, repuestos para la reparación de partes de aluminio o fibra de vidrio
- Remos
- [Amarras de proa y de popa](#) para asegurar ambos extremos del bote al muelle
- Un ancla apropiada para fijar en el lecho del curso de agua (si fuera necesario)
- Achicador (un balde utilizado para remover el agua del bote)
- Al menos un elemento portátil de flotación que pueda ser agarrado o arrastrado (almohadilla flotante Tipo IV, anillo flotante, o equivalente) para cada grupo que se encuentre en el agua.

### Preparación para el remo

- 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:
  - 6 Girl Scout Daisies
  - 12 Girl Scout Brownies
  - 16 Girl Scout Juniors

- 20 Girl Scout Cadettes
- 24 Girl Scout Seniors
- 24 Girl Scout Ambassadors

Y un adulto más por cada:

- 4 Girl Scout Daisies
- 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.** Por cada uno de los siguientes tipos de canoa, un instructor o adulto calificado debe estar debidamente certificado con los correspondientes certificados para la actividad, o una certificación equivalente, o experiencia documentada y conocimientos en enseñanza y/o supervisión específica para remo.
- Reúna los contactos claves.** Provea un itinerario a la persona de contacto en el hogar; 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 en un sitio de fácil acceso.
- Seleccione la embarcación adecuada para las aguas y tripulantes.** Asegúrese que la embarcación no exceda el peso y capacidad (estos valores suelen estar marcados claramente en la embarcación). Considere las condiciones del tiempo, las aguas, el peso de los pasajeros y el equipamiento.
- Redacte un plan de navegación.** Si está participando en una salida de larga distancia en bote de remos, 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 de los servicios médicos de emergencia, 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.

## El día de la práctica de remo

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca reme en un día tormentoso o de mucho viento. En el día de la actividad, visite [www.weather.com](http://www.weather.com) u otra fuente confiable que evalúe si las condiciones son adecuadas. Si el tiempo impide el viaje, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.
- ❑ **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 el 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 otros botes y las obstrucciones, avance a 45 grados y manténgase agachado.

## Sitios en la Web sobre remo

- **Boatsafe.com** (atracar, partir, rudimentos de anclaje, métodos de rescate, etc.)  
[www.boatsafe.com](http://www.boatsafe.com)
- **U.S. Coast Guard's Boating Safety Division:** [www.uscgboating.org](http://www.uscgboating.org)
- **U.S. Power Squadrons:** [www.usps.org](http://www.usps.org)
- **U.S. Rowing Association:** [www.usrowing.org](http://www.usrowing.org)

## Conocimiento de remo para niñas

- **Conozca las corrientes.** En los ríos, reme contra la corriente para cualquier incomodidad con los rápidos o las corrientadas.
- **Mantenga distribuido el peso.** Nunca se pare en el bote; el cambio en el peso puede causar el vuelco del bote. No se siente en un costado del bote. Siéntese en el piso o en el asiento del bote. Si hace falta cambiarse de ubicación, asegúrese que el bote está en una posición estable. Trate de que el peso permanezca lo más abajo y centrado posible.
- **Hospede una competencia de remo.** En el tipo de bote scull, cada remero utiliza dos remos—uno en cada mano. En el tipo sweeps, cada remero utiliza sólo uno, distribuyéndose alternativamente a cada lado del bote.

## Jerga de la navegación en bote a remo

- **Proa (bow):** frente del bote
- **Catching a crab:** Cuando el remero falla el movimiento para volver con el remo a su posición original justo después de un impulso, el agua muerde el filo del remo y lo impulsa hacia abajo. Entonces se percibe un efecto es como el de un enorme cangrejo que atrapa al remo
- **Outrigger:** un marco para soportar un pontón afuera y en paralelo al casco del bote, para proveer estabilidad

- **Popa (stern):** la parte trasera del bote