



## Surfing: Requisitos de Seguridad para las Actividades



El Surfing (en la jerga también se lo conoce como “hacer tabla”), es uno de los más deportes acuáticos que presentan mayores desafíos, pero si el nuevo surfista está bien preparado, su práctica puede ser segura y resultar una experiencia gratificante para, a la vez, desarrollar el equilibrio, la agilidad, la fuerza y la confianza. Con la instrucción adecuada por parte de un experimentado instructor de surfing, muchos principiantes son capaces de permanecer parados en sus tablas durante la sesión inicial de dos a cuatro horas. Desde luego que la gente tiene diferentes ritmos de aprendizaje, pero se recomiendan de tres a cuatro lecciones iniciales. Se aconseja inscribir a las niñas en una sesión de surfing o en una lección de todo un día. Asegúrese de informar a la escuela de surfing la edad, la altura y el talle de las niñas, para reservarles las tablas y trajes de agua adecuados. Este deporte no está recomendado para Girl Scout Daisies y Brownies.

**Sepa dónde se puede practicar Surfing.** Lo mejor es el océano, pero algunos ríos y regiones próximas a los Grandes Lagos también son aptos para el surfing en la medida en que el tiempo sea cálido. Consulte con su concilio de Girl Scouts para obtener sugerencias.

**Incorpore a las niñas con discapacidades.** Contáctese con niñas con discapacidades o sus tutores, para evaluar cuáles son sus necesidades y adaptaciones. Obtenga más información al respecto en [Association of Amputee Surfers](#) y [International Surfing Association Adapted Surfing](#).

### Equipamiento para Surfing

### Equipo básico

- Un traje de baño de una pieza (menos molesto en el oleaje que el de dos piezas)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Antiparras para quienes usan anteojos o lentes de contacto (disponibles en las casas de deportes; si las antiparras recetadas por el oftalmólogo son muy caras para que las compren, cerciórese de que prueben las antiparras regulares, para asegurar que calcen bien sobre los anteojos recetados)
- Toalla de playa
- Ropa seca y anteojos de sol para utilizar después del surfing

### Equipo especializado

- Se aconseja un traje de agua para mantener la piel templada y protegida, especialmente cuando la temperatura del agua es inferior a los 70 grados Fahrenheit (la mayoría de las escuelas de surf alquilan trajes de cuerpo completo o parcial)
- Tablas de Surf (generalmente se recomienda para los principiantes tablas de surf más blandas)
- Correa (también referida como cuerda a la pierna; una cuerda con la que se ata la tabla de surf al tobillo del surfista, a fin de que no tenga que nadar demasiado para recuperar la tabla después de la caída al mar; la correa generalmente está provista con el alquiler de la tabla)
- Cera, que se aplica a la superficie de apoyo de la tabla de surf para tener tracción (la mayoría de las tablas de surf alquiladas están pretratadas con cera)
- 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 esté en el agua.

### Preparación para Surfing

- 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:

- 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:

- 8 Girl Scout Juniors
- 10 Girl Scout Cadettes
- 12 Girl Scout Seniors
- 12 Girl Scout Ambassadors

- Verifique los conocimientos y la experiencia del instructor.** Si bien no existe una certificación oficial de instructor de surf, se recomienda que las escuelas de surf pertenezcan a la asociación [National Surf Schools and Instructors Association](#), o bien a [Surfing America](#), o una asociación similar; se recomienda poseer certificado de guardavidia. La relación instructor/niñas es de uno a cuatro.
- 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.
- Elija un sitio adecuado para practicar el deporte.** Asegúrese que el sitio reúne las condiciones de acuerdo con el nivel de experiencia del grupo. Una playa puede ser apta para principiantes, nivel intermedio, o nivel alto. Si el sitio elegido no ha designado la playa de acuerdo al nivel de dificultad, verifique con el instructor si la playa es la adecuada para el grupo de niñas.
- Seleccione una ubicación segura, con suelo suave y arenoso.** Elija una ubicación que no sea pedregosa ni rocosa en el fondo del agua, ya que las rocas pueden ser peligrosas, causando cortes en las piernas. El área de acceso a la zona de surf debe ser de fácil acceso y libre de postes eléctricos.
- Cuidar las pertenencias.** No dejar pertenencias sin vigilancia en lugares públicos. Si se está en una escuela para aprender a bucear, o en un camping, pida que le informen dónde se pueden guardar las cosas de valor.
- Prepárese para las emergencias.** 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 so. 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.

### En el día de la práctica de Surf

- Obtenga un informe meteorológico.** Nunca haga surf en un día tormentoso. En el día de la actividad, determine si las condiciones del tiempo son adecuadas para la práctica de surf, consultando los informes regionales de [www.surflife.com](http://www.surflife.com),

[www.freetidetables.com](http://www.freetidetables.com), [www.17ft.com](http://www.17ft.com), y [weather.com](http://weather.com). Si el tiempo impide la práctica de surf, debe estar preparado para otro plan o una actividad alternativa.

- ❑ **Evalúe la altura de las olas.** Llame al instructor de surf el día del viaje para confirmar si la altura de las olas es adecuada para las niñas. Las alturas de las olas dependen mucho de los vientos. Para principiantes, se recomienda una altura no mayor que dos o tres pies. Cuando las olas sobrepasan los cinco pies, puede resultar difícil salir de la orilla del mar.
- ❑ **Permanezca alerta ante la posibilidad de una tormenta.** Abandone inmediatamente el agua y busque refugio, evitando objetos elevados (incluyendo árboles, edificios y postes eléctricos). Agáchese lo más posible contra el piso, y ponga las manos sobre las rodillas y la cabeza en el medio.
- ❑ **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.

### Sitios en la Web sobre Surf

- **Surf Safety from Outdoor Safety USA:** [www.outdoorsafetyusa.com/safety/beach-safety/surf-safety](http://www.outdoorsafetyusa.com/safety/beach-safety/surf-safety)
- **Groundswell Society Surf Safety Alliance:** [www.groundswellsociety.org/surfsafetyalliance](http://www.groundswellsociety.org/surfsafetyalliance)
- **Surfline Glossary of Terms:** [www.surfline.com/surfology/surfology\\_glossary\\_index.cfm](http://www.surfline.com/surfology/surfology_glossary_index.cfm)
- **Surfing Handbook** (tips for beginners and intermediate surfers, plus overviews on ocean safety and gear): [www.surfinghandbook.com](http://www.surfinghandbook.com) <http://www.surfinghandbook.com>
- **Surfcamp.com:** <http://surfcamp.com/surfcamps>

### Conocimiento de Surf para las niñas

- **Saber como alejarse de la costa.** Cuando se halle sobre la tabla, alejándose de la orilla para ir hacia las aguas más profundas, mantenga la nariz de la tabla apuntada hacia el oleaje, de manera ir cortando las olas. Si se llegara a posicionar lateralmente, deja entreabierto la posibilidad de quedar atrapado por una ola que lo envolvería, a la manera de la prendas en una lavadora de ropa.
- **Reconocer la rompiente.** Cuando nade con la tabla alejándose de la costa, rodee la línea de rompiente y no la atraviese. Esto permite que haya espacio por otros surfistas.
- **Compartir las olas.** Manténgase alejado de otros surfistas y nunca cabalgue una ola enfrenteado a otro surfista.
- **Sostenerse en la tabla** Es peligroso dejar escapar la tabla (es muy importante mantenerla atada)

### Jerga del Surf

- **Goofy-footer:** Una persona que surfea con su pie derecho hacia el frente de la tabla, en vez del acostumbrado pie izquierdo hacia adelante; como diciendo, “ella surfea goofy”.
- **Lineup:** El área del agua donde los surfistas se sientan sobre sus tablas y esperan el oleaje

- **Offshore:** Los vientos que soplan desde la tierra hacia el agua y con frecuencia crean buenas condiciones de surfing; los vientos desde la costa contienen a las olas, de manera que éstas rompen en aguas poco profundas