



Rafting en aguas agitadas: Requisitos de Seguridad para las Actividades



El rafting en aguas agitadas es especialmente popular entre los buscadores de aventuras, pero también es agradable para todos los amantes de las actividades al aire libre. El nivel de dificultad del rafting se mide por la clasificación de las aguas agitadas, cuyos rangos van desde las clases I a VI. La Clase I representa aguas con áreas muy poco agitadas que son adecuadas para principiantes; los rápidos de la Clase VI están considerados extremadamente peligrosos y generalmente infranqueables. Las lanchas vienen en una variedad de estilos y largos, las más comunes de las cuales se cuentan entre los 11 y los 20 pies de eslora y típicamente asientos para cuatro a doce navegantes. Es prácticamente imposible permanecer seco mientras se navegan a bordo de la lancha esas aguas agitadas, de manera que lo importante es vestirse según la temperatura del agua, y no la temperatura del aire. Si el agua está fría, vístase con un traje de agua; en días frescos con agua fría, use un traje de agua y una chaqueta para remar. Evite vestir algodón porque enfría al que la usa cuando las ropas se mojan. El rafting en aguas agitadas no está recomendado para las Girl Scout Daisy. La Clase III y la IV en aguas turbulentas no están recomendadas para Brownies. La Clase IV en aguas turbulentas no está recomendada para Juniors

Precaución: Se debe contar con el permiso del concilio para actividades que se realizan en un ambiente no controlable y altamente cambiante, como aguas no clasificadas y ciertas travesías

con embarcaciones. Las niñas no tienen permiso para navegar en aguas de Clase V o muy turbulentas.

Sepa dónde navegar. Se puede practicar rafting en numerosos ríos de aguas agitadas de los Estados Unidos, siempre y cuando se cuente con el equipo adecuado, instructores y se tomen todos los recaudos de seguridad. Solo se puede navegar en aguas que han sido aprobadas por el concilio y de Clase IV como máximo, según la versión americana de [International Scale of River Difficulty](#). La [American Whitewater Association](#) sobre ríos, clases y niveles. Así también, [Rafting America](#) ofrece sugerencias a nivel internacional. Contacte a su concilio para más información y sugerencias.

Incluya 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 [Wilderness Inquiry](#) y [Splore](#).

Equipamiento para rafting

Equipamiento básico

- Prendas superpuestas que sean fácilmente intercambiables dependiendo de las temperaturas (lana, nylon o polipropileno); muda de ropa seca que conviene guardar en una bolsa impermeable
- Calzado para hiking o sandalias deportivas con correa para talón. No ojotas.
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Anteojos para sol
- Linterna (con baterías extra)
- Silbato
- Equipo de emergencia para reparaciones. Cinta adhesiva o eléctrica, destornillador, pinzas.
- Un equipo de supervivencia: impermeable, fósforos a prueba de agua, provisiones de alimentos de emergencia, una manta liviana y un cortaplumas.
- Bolsa de salvamento
- Brújula
- Cuchillo
- Bolsa impermeable para elementos personales

Equipamiento 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.
- 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
- Se recomienda un traje de neoprene cuando la temperatura del agua es inferior a los 70 grados Fahrenheit
- Remos (seleccione el tipo y el tamaño apropiados para la actividad)
- Balde (un cubo utilizado para remover agua del bote)
- Bomba de pie
- Dispositivo para emitir sonido de emergencia, tales como cornetas para niebla o bengalas

- 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

Prepárese para el rafting en aguas agitadas

- **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 AmbassadorsA 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.** Por cada embarcación debe haber al menos un guía con experiencia documentada y capacidad para enseñar y/o supervisar. Asegúrese que el guía conoce la American Whitewater International Scale of River Difficulty, así como las señales Universal River Signals, y el código [Safety Code](#). Todos los participantes reciben instrucción de cómo flotar en rápidos, respirar mientras se nada y nadar hacia la orilla.
- **Recopile contactos claves.** Confeccione una lista con los contactos e información de los padres y tutores de las niñas con números de teléfono para servicios de rescate de

emergencia y policía, así como contactos del concilio para fijar en un lugar de fácil acceso.

- Seleccione balsas de tamaño adecuado para el grupo.** Asegúrese que cada balsa sea fuerte y tenga al menos cuatro compartimientos de aire, una buena cantidad de anillos “D” y sogas a los costados. Verifique que el peso y la capacidad no sean superados.
- Verifique las condiciones del agua.** Así como el peso de los pasajeros y el equipamiento. Vea lo siguiente:
 - No se supera peso y capacidad (algunas embarcaciones muestran estos valores).
 - Conoce la dificultad del agua y está al tanto de la escala: [International Scale of River Difficulty](#).
 - Está al corriente de las posibilidades de cambios en las aguas, [sus efectos](#) y posibles cambios en el nivel de dificultad.
- Respete el medio ambiente.** Asegúrese de cumplir con el código: [Safety Code of American Whitewater](#).
- Llene un plan de flotación.** Si se participa de un viaje extenso, llene un plan con las autoridades locales que incluya nombre de las personas que participan, destino, descripción de la balsa, horario de partida y retorno, y detalles adicionales sobre la ruta y comunicaciones. La Guardia Costera provee [formularios](#) electrónicos y para imprimir en papel.
- Prepárese para emergencias.** Si no hay guardavidia en actividad, debe haber un adulto con experiencia y/o certificación en rescate y resucitación. 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)* para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

En el día de la actividad

- Obtenga un informe meteorológico.** Nunca salga a hacer rafting 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.
- 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 otros botes y las obstrucciones y permanezca agachado.

Sitios Web sobre rafting

- **American Canoe Association:** www.americancanoe.org
- **American Whitewater:** www.americanwhitewater.org
- **International Rafting Federation:** www.inraftfed.com
- **Rafting America:** www.raftingamerica.com
- **Whitewater Rescue Institute:** www.whitewaterrescue.com

Lo que las niñas deben saber sobre rafting

- **Desarrollar la fuerza física.** El rafting puede ser cansador, especialmente si las participantes reman. Asegúrese que las niñas estén en buen estado físico. Hacer ejercicios, caminen y corran.
- **Aprender técnicas de remo.** Antes del rafting, aprender las paladas clásicas. Mirar el [video](#) para entender cómo se hace.

Jerga del rafting.

- **Eddie:** Un flujo de agua detrás de una roca u otro obstáculo. Proveen un sitio seguro para apartarse de la corriente.
- **Strainer:** Una abertura por donde fluye el agua pero por donde no pasa la balsa. Es peligroso y a menudo está formado por rocas apiladas unas sobre otras, árboles o bancos de arena con agua fluyendo a través de ella.