



## Canotaje: Requisitos de Seguridad para las Actividades



El canotaje es una gran actividad para la formación de equipos y una agradable y relajante experiencia al aire libre. En comparación con los kayacs, las canoas tienden a ser más grandes y descubiertas, y por lo general acomodan a varias personas arrodilladas o sentadas sobre un asiento. Los canoístas suelen utilizar remos de simple o doble paleta, mientras que en kayacs, siempre se usan remos de doble paleta. El canotaje no está recomendado para Girl Scout Daisies; la clase III y la clase IV no están recomendadas para las Brownies; la clase IV en aguas espumosas 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 cierto tipo de viajes en embarcaciones; las niñas no tienen permiso para navegar aguas de Clase V o nivel superior a éste.

**Averigüe donde puede practicar canotaje.** Cualquier superficie acuática (lagos, correntadas, ríos u océanos) son aptas para la práctica de canotaje, en la medida en que se adopten el equipo apropiado, las instrucciones y los requisitos de seguridad. El canotaje 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 dificultades de Clase IV, de acuerdo a lo definido por la versión para Estados Unidos de la escala internacional para 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.

**Incorpore a las 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 en relación con la práctica de los deportes de remo y canotaje.

## Equipamiento para canotaje

### Equipo básico

- Prendas superpuestas que sean fácilmente intercambiables dependiendo de las temperaturas (lana, nylon o polipropileno )
- Chaqueta y pantalones hechos de material revestido para repeler el agua.
- Sombrero y una muda de ropa seca (no algodón; las prendas deben guardarse en una bolsa a prueba de agua)
- 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 impermeables, 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 sea inferior a los 70 grados Fahrenheit (este traje debe usarse cuando la suma de la temperatura del agua y del aire es inferior a los 100 grados Fahrenheit o cuando la combinación de aire fresco, enfriamiento por viento y evaporación puedan provocar 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 superior
- Bolsa de salvamento
- Remos (seleccione el tipo y el tamaño apropiados para el canoista y la actividad); tenga a mano un par adicional; en viajes prolongados o en aguas agitadas, se debe llevar un juego de remos adicionales; en viajes de 48 horas o en aguas tranquilas, cada grupo lleva dos o tres remos adicionales.
- Balde (un cubo utilizado para remover agua del bote) y una esponja
- 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.

- ❑ Amarra (para una definición, vea “la jerga del canotaje”) debe estar asegurada en cada extremo de la canoa

### Preparación para el canotaje

- ❑ **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 médicos 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.** Asegúrese de que el nivel de conocimientos de los adultos sea mayor que las dificultades de la actividad propuesta y que ellos posean conocimientos de primera mano sobre los peligros y rápidos del río que va a ser surcado. La relación aconsejada entre adultos y niñas es de dos adultos sin vinculación entre sí (al menos uno de los cuales debe ser 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.** Para cada uno de las siguientes modalidades de canotaje, se deberá contar con un instructor o adulto calificado con su correspondiente certificación para la modalidad en particular, o una certificación equivalente, o credenciales que indiquen conocimiento, experiencia y habilidad en la enseñanza y/o supervisión de actividades relacionadas con el canotaje:
  - **Canotaje en aguas mansas:** Se debe contar con una [certificado vigente de instructor en agua mansa, agua en movimiento, uso de remos en canoas o uso de remos en canoas para ríos](#) emitido por la *American Canoe Association*. Dicha

certificación debe incluir el *Swiftwater Safety & Rescue and Advanced Swiftwater Safety & Rescue* o el certificado de guardavidas de la Cruz Roja de los Estados Unidos; la relación entre instructor y participantes debe ser de uno por cada doce niñas.

- **Canotaje en aguas agitadas o espumosas:** Hay un adulto con un certificado vigente de [Instructor en aguas espumosas](#) emitido por la *American Canoe Association* o bien haber aprobado el módulo de seguridad en embarcaciones pequeñas (*Small Craft Safety*) emitido por la Cruz Roja de los Estados Unidos; la relación entre instructor y participantes debe ser de uno por cada ocho participantes.
  - **Canotaje en aguas mansa y espumosa:** Es necesario que haya un adulto con certificado vigente de instructor en aguas en movimiento o en aguas espumosas emitido por la *American Canoe Association* o que tenga un certificado en seguridad en embarcaciones pequeñas (*Small Craft Safety*) emitido por la Cruz Roja de los Estados Unidos; la relación entre instructor y participantes debe ser de uno cada ocho participantes.
- 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 en un sitio de fácil acceso.
- Averigüe las condiciones del río y escoja la canoa apropiada de acuerdo al nivel de habilidad.** Tenga en cuenta las condiciones del tiempo y del agua, el peso de los pasajeros y el equipamiento. Cerciórese además de lo siguiente:
- No debe excederse el peso máximo ni la capacidad de la embarcación (algunos botes exhiben claramente la capacidad máxima).
  - Las canoas de hasta 15 pies de eslora no deben transportar más de dos personas.
  - El número de personas que usan la canoa debe estar en relación al tamaño de la canoa.
  - Usted debe tener conocimiento de la dificultad de las aguas y debe conocer la escala internacional de dificultades fluviales ([International Scale of River Difficulty](#)).
  - Debe estar atento a los posibles cambios de nivel del río y del estado del tiempo, así como de [sus efectos](#) sobre el nivel de dificultad del río que se navega.
- Prepárese para emergencias.** De no haber un guardavida 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 embarcaciones pequeñas (una misma persona puede tener ambas calificaciones). Cerciórese de la presencia de un equipo de primeros auxilios impermeable 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 porción de la actividad estuviera localizada a 60 minutos o más del servicio médico de emergencia más próximo, asegúrese de contar en el lugar con la presencia de un socorrista de nivel 2 para Primeros Auxilios en Áreas Silvestres o Remotas. Lea el *Fundamentos para Voluntarios (Volunteer Essentials, en español)* para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.

- ❑ **Respete el medio ambiente.** Cerciórese de que la práctica de canotaje en aguas agitadas o semiprotegidas cumpla con los requisitos que figuran en el Código de Seguridad de los Estados Unidos para Aguas Espumosas o Turbulentas ([Safety Code of American Whitewater](#)).
- ❑ **Redacte un plan de navegación.** Si está participando en un viaje en canoa de larga distancia, 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.
- ❑ **Conozca las Señales Fluviales Universales.** El adulto calificado y/o el instructor de canoa conoce las señales fluviales universales de [American Whitewater](#). Además, conoce el conjunto de señales auditivas y visuales establecido para pasar entre canoas.
- ❑ **Adopte las prevenciones de rescate en río.** El instructor o un adulto calificado debe portar una navaja con filo protegido ya sea en su chaleco salvavidas o dentro de la canoa y al alcance de la mano.
- ❑ **Transporte la canoa en forma segura.** Las canoas deben ser transportadas en portaequipajes de techo para automóviles o en remolques para canoas. Se aseguran con dos cuerdas atravesadas por encima y cuerdas en la proa y en la popa.
- ❑ **Estimule a las niñas a empacar con sensatez.** El equipamiento adicional (vestimenta, para dormir y cocinar) debe almacenarse en contenedores o paquetes a prueba de agua y asegurados en la canoa. No sobrecargue la canoa.

### En el día del canotaje

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca navegue en canoa en un día tormentoso. En el día de la actividad, visite [www.weather.com](http://www.weather.com) u otra fuente confiable para evaluar 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.
- ❑ **Tome pruebas de natación.** Las mismas deben determinar la capacidad de las personas para saber manejarse en caso de caer al agua.
- ❑ **Revise las advertencias de rescate.** Aprenda cómo enderezar una canoa volcada y otras técnicas de rescate en el río.
- ❑ **Emplee el sistema de parejas.** Las niñas están divididas en equipos de a dos. Cada niña elige a una pareja y es responsable de permanecer cerca 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 otras dos procuran ir en busca de 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 éstas. Durante la tormenta, si no pudiera llegar a alcanzar la orilla, asegure el equipamiento que esté suelto, observe atentamente los otros botes y las obstrucciones y permanezca agachado.

## Sitios en la Web sobre canotaje

- **American Canoe Association:** [www.americancanoe.org](http://www.americancanoe.org)
- **American Whitewater:** [www.americanwhitewater.org](http://www.americanwhitewater.org)
- **Beginner's Guide to Canoeing:** <http://canoeing.com/beginner>
- **International Canoe Federation:** [www.canoeicf.com](http://www.canoeicf.com)
- **National Organization for River Sports:** [www.nationalrivers.org](http://www.nationalrivers.org)
- **U.S. Coast Guard's Boating Safety Division:** [www.uscgboating.org](http://www.uscgboating.org)
- **Whitewater Rescue Institute:** [www.whitewaterrescue.com](http://www.whitewaterrescue.com)

## Conocimiento de canotaje para niñas

- **Perfeccionamiento de la palada del remo.** Cuanto más sepa sobre las paladas, mejor canoista será. Aprenda sobre las [paladas básicas](#) de remo y sobre la [palada de una hoja](#).

## La jerga del canotaje

- **Painter (amarra):** Una fuerte cuerda que flota y que se utiliza para asegurar o arrastrar la canoa; se recomienda que tenga una extensión de la menos la mitad del largo de la canoa.
- **Thwart:** el asiento de la canoa.