



Esquí acuático y wakeboarding: Requisitos de Seguridad para las Actividades



Similar al surfing, el aprendizaje para mantenerse sobre los esquíes acuáticos y sobre la wakeboard (una tabla única similar a la snowboard) es uno de los desafíos primarios del deporte, especialmente para los principiantes. El esquí acuático exige una instrucción y práctica completas; la clave del esquí acuático está en lograr el equilibrio, aferrarse fuertemente y el calzado adecuado de los esquíes o la tabla y su ligadura. Los principiantes deben conocer la posición para el esquí acuático: rodillas dobladas y juntas, inclinándose hacia atrás con el peso sobre el antepié, con la cabeza alta, los brazos derechos, y los esquíes apuntando hacia adelante. Para prevenir lesiones, los esquiadores deben aprender (contrario al instinto) a soltar las cuerdas de arrastre ni bien comienzan a perder equilibrio. Los esquiadores o bien usan una tabla (llamada slalom) o dos esquíes (llamados combo); [barefoot waterskiing](#) (esquiar descalzo) es una habilidad avanzada. Wakeboarding no está recomendado para Girl Scout Daisies y Brownies.

Precaución: Las niñas no están autorizadas a conducir botes motorizados sin el permiso del concilio; las niñas no están autorizadas a hacer piruetas aéreas sea con esquíes de agua ni con wakeboards.

Sepa donde practicar esquí acuático y wakeboard. Escenarios acuáticos bien abiertos, como lagos, son los ideales. Conéctese con su concilio de Girl Scouts para que le sugieran sitios.

Incluya niñas con discapacidades. Comuníquese con niñas con discapacidades y/o con sus tutores para evaluar cualquier necesidad y preparativos. Visite [USA Water Ski](#) para información sobre las facilidades para la práctica de esquí acuático con discapacitados.

Equipamiento para esquí acuático y waterboard

Equipo básico

- Traje de baño (una pieza es más conveniente)
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Antiparras para niñas que usen anteojos o lentes de contacto (se consiguen en casas de deportes. Si las que se venden bajo receta son muy caras, asegúrese de que al menos tengan las que se venden sin receta para asegurar sus lentes)
- Toalla de playa
- Muda de ropa seca para después del agua

Equipo especializado/rescate

- 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
- Esquíes apropiados para el nivel de la participantes
- Herrajes para sujetar el pie adecuados al peso y la velocidad
- 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
- anillo flotante o su equivalente) debe estar inmediatamente disponible para cada grupo que se esté en el agua

Prepárese para el esquí acuático y el waterboard

- 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.
- Prepare el transporte y la tarea de supervisión.** Además del conductor de la embarcación, debe haber otro adulto que observe a la niña que esquía, y debe permanecer en la costa para ayudar a las niñas que están esperando para esquiar. 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

Y 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.** Asegúrese que el adulto o instructor cuente con la certificación de [USA Water Ski](#) o una certificación equivalente, o experiencia documentada y conocimientos en enseñanza y/o supervisión específica para esquí acuático. Confirme que el conductor de la embarcación tenga licencia y sea diestro en el manejo de la embarcación. USA Water Ski ofrece cursos para [manejo de embarcaciones](#).
- 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.
- Verifique la seguridad de la embarcación.** Asegúrese que la embarcación tiene fuerza suficiente para llevar al esquiador y tiene un espejo retrovisor, extinguidor de fuego, remo, boya, dos tanques de gas (para motor fuera de borda), sogas de amarre, escalerilla y bolsas para tirar.
- 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* en español) para más información sobre los estándares y entrenamiento para primeros auxilios.
- 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.

El día de la actividad

- Obtenga un informe meteorológico.** Nunca haga esquí acuático en día tormentoso, muy brumoso o demasiado ventoso. 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 los consejos de rescate.** U.S. Sailing provee instrucciones sobre [recuperación de una embarcación pequeñas que ha zozobrado](#).
- ❑ **Observe al esquiador.** Use un sistema de chequeo para mantener a todos bajo su control.
- ❑ **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 oculte la cabeza entre ellas. 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 esquí acuático y waterboard

- **USA Water Ski:** www.usawaterski.org
- **U.S. Coast Guard's Boating Safety Division:** www.uscgboating.org

Lo que las niñas deben saber sobre esquí acuático y waterboard

- **Comenzar a aprender en tierra.** Antes de entrar al agua, simular el proceso de esquí estando en la playa. Con los esquíes puestos, pedirle a alguien que haga fuerza de arrastre.
- **Mantenerse detrás de la embarcación.** Es peligroso colocarse a un costado de la embarcación. Además, esquiar fuera de la huella es una técnica avanzada.
- **Hacer señales con la mano para comunicarse.** Aprender a comunicarse mientras se está esquiando: adventure.howstuffworks.com.
- **Aprender mirando.** Hacer un video de otra niña que esquí y luego mirarlo para aprender a mejorar.
- **Prevenir lastimaduras.** Puede uno lastimarse de sostener la soga con fuerza. Se pueden usar guantes si resulta conveniente. Lea más en: waterskimag.com.

Jerga del esquí acuático y waterboard

- **Boom:** Un palo que se usa para el entrenamiento con principiantes, que se extiende horizontalmente desde el centro de la embarcación hacia afuera.
- **Cannonball:** Una posición de esquí.