



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; tampoco está permitido que Girl Scouts de cualquier edad remen en aguas rápidas de clase III o superior.

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 III o nivel superior a éste.

Sepa 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 II, 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. Comuníquese con su concilio local de Girl Scouts para obtener sugerencias.

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 un cortaplumas.
- Brújula y mapa de la zona (para 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](#) (disponible sólo en inglés) 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
- 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.
- 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. Si no se cuenta con un certificado, una prueba de natación será realizada el día de la actividad. 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 emitida por la *American Canoe Association* o la *American Red Cross* o otra organización patrocinadora aprobada por el concilio con las siguientes certificaciones apropiadas 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, de acuerdo a los lineamientos resumidos en el documento *Información Fundamental para Voluntarios* (el título en inglés es Volunteer essentials).

- **Canotaje en aguas mansas:** Se debe contar con un [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 certificado de guardavidas de la Cruz Roja de los Estados Unidos (*certification of waterfront lifeguarding from American Red Cross*); 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 certificación debe incluir el módulo de Seguridad y Rescate (*Swiftwater Safety & Rescue and Advanced Swiftwater Safety & Rescue*); la relación entre instructor y participantes debe ser de uno por cada ocho participantes.
 - **Canotaje en aguas mansas y espumosas:** 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 cinco 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. Cree 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 la 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 la presencia de un socorrista con certificación en primeros auxilios, incluyendo el CPR o CPR/AED para adultos y niños, quien estará preparado para manejar condiciones de semiahogados, hipotermia por inmersión y quemaduras de sol. Si alguna parte de la actividad está localizada a 30 minutos o más de los servicios médicos de emergencia más cercanos, asegúrese de contar con la presencia de un socorrista con primeros

auxilios para Áreas Desiertas o Remotas. Lea *Información Fundamental para Voluntarios* (el título en inglés es *Volunteer Essentials*) para más información sobre 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 agitadas 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 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/o 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
- **American Whitewater:** www.americanwhitewater.org
- **Beginner's Guide to Canoeing:** <http://canoeing.com/beginner>
- **International Canoe Federation:** www.canoeicf.com
- **National Organization for River Sports:** www.nationalrivers.org
- **U.S. Coast Guard's Boating Safety Division:** www.uscgboating.org
- **Whitewater Rescue Institute:** 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.