



## Windsurfing (tabla a vela): Requisitos de Seguridad para las Actividades



El surf a vela o windsurfing combina el surf con la navegación a vela, y es uno de los deportes acuáticos que ha tenido más crecimiento en los últimos tiempos. Los windsurfers expertos, también llamados “boardheads”, buscan las oportunidades de desafíos y de recreación de estilos que les proveen las grandes olas, pero los principiantes deben practicar windsurf en aguas con olas pequeñas o sin ellas. Los instructores de windsurf generalmente comienzan el proceso de instrucción en tierra para orientar a los alumnos a través de las secuencias de iniciación ([startup sequence](#)). La esencia del windsurfing es equilibrarse sobre sí mismos en la tabla mientras se empeñan en navegar con el viento; aprender a girar es una habilidad avanzada que les lleva a los windsurfers años hasta perfeccionarla. Considerando que la gente tiene diferentes ritmos de aprendizaje, con un buen instructor, los principiantes suelen ser capaces de aprender surfing en una sola clase. El windsurf no está recomendado para las Girl Scout Daisies y Brownies.

**Precaución:** Las niñas no están autorizadas para realizar piruetas aéreas con las tablas a vela.

**Dónde practicar windsurf.** Océanos, lagos e incluso lagunas, es decir, cuerpos de agua donde sople suficiente viento para impulsar la tabla con la vela. Algunos de los sitios más populares se hallan en los Grandes Lagos y en las costas este y oeste de los Estados Unidos. Conéctese con su

concilio para obtener sugerencias. También puede comunicarse con la Sailing Federation o leer más en: [sailing.org](http://sailing.org).

**Incorpore niñas con discapacidades.** Comuníquese con niñas con discapacidades y/o el personal a cargo de ellas para evaluar sus necesidades y preparativos.

### Equipamiento básico de windsurf

- Traje de baño de una pieza (menos incómodo que el de dos piezas)
- Calzado cerrado/sandalias deportivas con correa en el talón, zapatos de agua.
- Protector solar con factor de protección 15 como mínimo
- Antiparras o protector de anteojos para niñas con anteojos de prescripción (se consiguen en los negocios de deportes).
- Toalla de playa
- Muda de ropa seca y anteojos de sol para después del deporte

### 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 es inferior a los 70 grados Fahrenheit
- 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
- Tabla de surf

### Preparación para el windsurf

- 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.** 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.** Asegúrese que el instructor cuenta con la certificación de instructor de windsurf provista por [U.S. Sailing Association](#), o una certificación equivalente, o experiencia documentada y conocimientos en enseñanza y/o supervisión específica de windsurf; la relación instructor/alumnas es de uno a cuatro.
- 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.
- 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.
- Elija las tablas.** Comunique las edades, alturas y pesos a los instructores para asegurar que consigan las tablas adecuadas. Pida que las mismas tengan el tamaño adecuado. Cuanto más grandes, más potentes. La superficie debe ser texturizada para proporcionar tracción o agarre.
- Elija un sitio con suelo arenoso, suave o barroso.** Elija una zona donde no haya elementos cortantes, ni rocas en el fondo. La zona de lanzamiento debe ser fácilmente accesible y alejada de postes eléctricos.
- Cuidar las pertenencias.** No dejar pertenencias sin vigilancia en lugares públicos. Si trabaja con una escuela de surf o campamento, llame para averiguar dónde se guardan las pertenencias de las niñas.
- Prepárese para emergencias.** De no haber un guardavidas 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 botes pequeños (una 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.

## En el día de la práctica de windsurfing

- ❑ **Obtenga un informe meteorológico.** Nunca haga windsurf en un día tormentoso o extremadamente ventoso. El día de la práctica, visite [weather.com](http://weather.com) para evaluar las condiciones del tiempo. La brisa debe ser suave (en general vientos de entre 1 y 6 nudos, o 1 a 7 millas por hora). No haga windsurf con vientos offshore porque la tabla puede alejarse sin control, haciéndose casi imposible volver a la costa. El viento debe ser en dirección a la costa o paralelo a la misma. Si el tiempo impide la práctica de este deporte, 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.

## Sitios en la Web sobre windsurf

- **International Sailing Federation:** [www.sailing.org](http://www.sailing.org)
- **U.S. Sailing Windsurfing Course, how-to information, and safety tips:** [www.windsurfing.sailingcourse.com/safety.htm](http://www.windsurfing.sailingcourse.com/safety.htm)
- **U.S. Windsurfing Association:** [www.uswindsurfing.org](http://www.uswindsurfing.org)
- **U.S. Windsurfing directory of windsurfing schools:** [www.uswindsurfing.org/shop\\_main.php](http://www.uswindsurfing.org/shop_main.php)

## Lo que las niñas deben saber sobre windsurf

- **Mantenerse en la tabla.** Si se mantienen en el agua después de hacer surf, quedarse siempre en la tabla. Los guardavidas se preocupan al ver una tabla “vacía”.
- **Superar el cansancio.** Si se está muy fatigado estando en el agua (y con vientos suaves), bajar la vela, colocar una pierna sobre ella para evitar que caiga al agua, y remar (o caminar si el agua es poco profunda, hasta la costa). [U.S. Sailing](http://www.us.sailing.org) ofrece instrucciones.
- **Protección.** Si se pierde el equilibrio en la tabla, antes de caer al agua, empujar la vela lejos del cuerpo, para que la vela no golpee la cabeza. Si no es posible, con el puño y proteger la cabeza para escudarse del golpe.

## Jerga de windsurfing

- **Centerboard:** Un dispositivo retractable para principiantes que, al estar hacia abajo, mantiene la tabla firme evitando que se vaya a los costados. Ayuda al equilibrio y a tomar velocidad con el viento.
- **Jibe:** Cambiar la dirección de modo virando en dirección opuesta al viento.
- **Mast:** El palo que mantiene a la vela en posición vertical
- **Skeg (aka fin):** El apéndice plástico o de madera que ayuda a la tabla a seguir rumbo derecho.

- **Starboard:** El lado derecho de la tabla