

AMERICAN CANOE ASSOCIATION

El American Canoe Association es una organización sin fines de lucro (501(c)3) que promueve el piragüismo responsable y divertido. Fundado en 1880, el ACA facilita el uso recreativo y la conservación de las sendas acuáticas de los EE.UU. Para más información y para hacerse socio visite www.americancanoe.org.



American Canoe Association
Phone: (540) 907-4460
Fax: (888) 229-3792

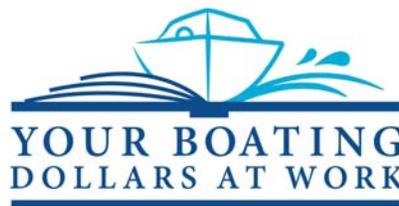
www.americancanoe.org

Making the world a better place to paddle. Since 1880.



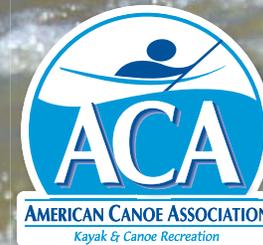
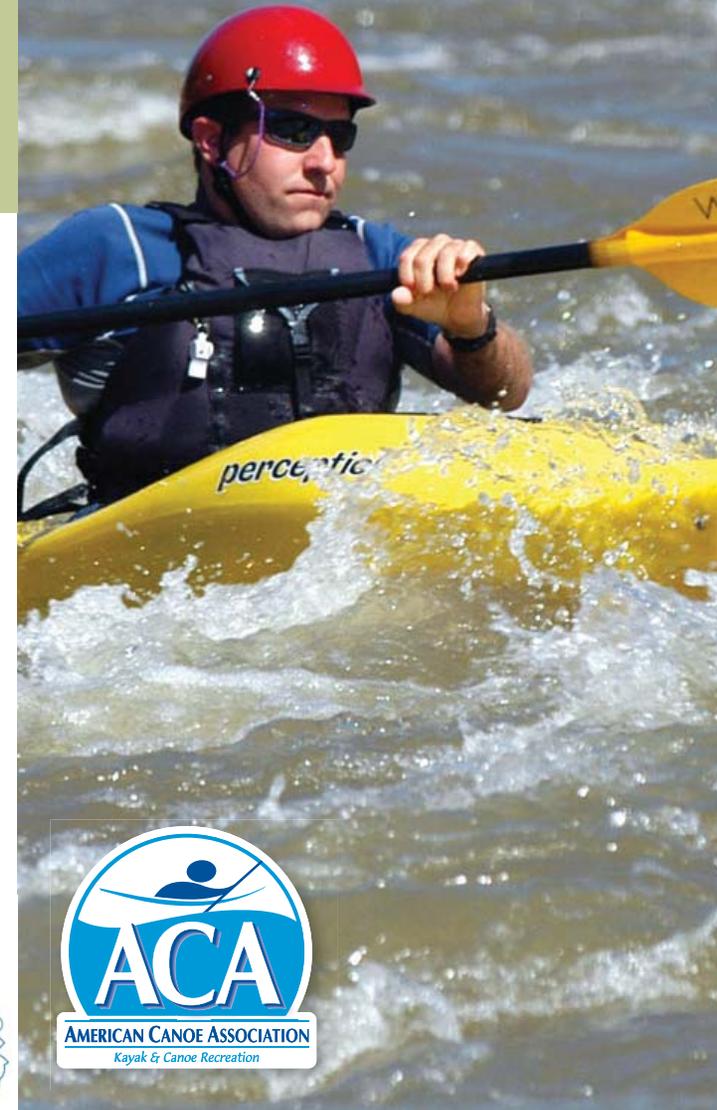
Keys for Success

- Lleve un chaleco salvavidas aprobado por el USCG.
- Vístase adecuadamente y lleve el equipaje necesario.
- Prepárese para un viaje seguro. Use su juicio.
- Deje un Float Plan con sus amigos, su familia o alguien responsable.
- Aprenda y practique las técnicas del autorescate. Use estilos de natación agresivos o defensivos donde sean necesarios.
- Aprenda y practique cómo socorrer a un nadador y cómo recuperar un barco o equipaje perdido.
- Lleve una bolsa de rescate, y practique con ella a menudo.
- Busque instructores del ACA para que le enseñen a remar y las técnicas de seguridad y rescate.
- ¡Cuidese y diviértase!



Produced under a grant from the Sport Fish Restoration and Boating Trust Fund, administered by the U.S. Coast Guard.

Manual de rescate en río



Part of ACA's Paddle Safe, Paddle Smart Series

www.americancanoe.org

Esenciales de seguridad del río

Un palista experimentado nunca da por hecho la seguridad. Cada palista debe practicar y poder realizar un autorescate y poder ayudar a otros por uso de técnicas de rescate sencillas. Busque entrenamiento, y aprende métodos rápidas y sencillas para ayudar a sus compañeros, y también cómo usar unos aparatos sencillos de seguridad. Todos los palistas deben llevar un chaleco salvavidas bien ajustado y aprobado por el US Coast Guard y lleve ropa adecuada que incluye calzados seguros, una cuerda de rescate, un cuchillo, y un aparato para señalar al oído. Se deben llevar luces brillantes existen de condiciones de baja visibilidad.

Preparación y prevención

¡Saber antes de ir! Lea las guías, hable con los camiseros y otros palistas que conocen el río en que piensas navegar. Hay que enterarse de los peligros, las dificultades, los niveles del agua y dónde se meten y sacan los barcos y más. Asegúrese que todos en su grupo tengan las habilidades necesarias para poder navegar el río. Cree un float plan y deje una copia con sus amigos, familia o un partido responsable.

Aprenda a reconocer peligros potenciales y use su juicio para evitarlos. Tiempo inclemente, crecidas de agua y obstrucciones naturales o artificiales deben todos considerarse como peligros.

¡Sé conservador! El remar puede ser seguro, y debe ser divertido. Ande alrededor y a mucha distancia de obstáculos. Elija una nueva fecha cuando las condiciones son demasiado malas como durante las inundaciones y cuando hace mucho frío.

Auto rescate

La primera cosa que usted debe hacer al encontrarse sumergido es asumir una posición



defensiva. Esto quiere decir que estará usted boca arriba, con las piernas rectas en dirección río abajo. Arquee la espalda e intente quedarse en la superficie lo tanto posible y evite chocarse contra el lecho. Mantenga los pies en la superficie para evitar uno de los peligros más comunes de los ríos: el enredamiento de los pies. Ocurre cuando uno se pone de pie en una corriente rápida y se mete el pie en una grieta, una raíz torcida, una rama etc. Póngase de pie sólo cuando el agua llega como máximo hasta las rodillas.

Incline la cabeza hacia la orilla segura más cerca de usted y nade del estilo espalda a ella. Si la corriente lo lleva de prisa hacia algún peligro, puede que necesite dar la vuelta a su costada para poder nadar con más fuerza pero quédese lo más horizontal posible hasta llegar al agua poco profunda. Agarre en una mano el barco y el remo y nade con la otra si es seguro hacerlo. Si no, suelte el equipaje y cúidese a sí mismo ante todo.

Rescate desde la orilla

Los cabos son muy útiles para socorrer a un nadador que no puede fácilmente llegar a la orilla. Cuerdas de rescate se almacenan en una bolsa de rescate para el uso rápido y fácil o también dejadas en rollos flojos. En cualquier caso, la cuerda debe ser boyante y de colores brillantes de alta visibilidad. Por su simplicidad y rapidez de uso, se recomiendan las bolsas de rescate.

Todos los palistas deben poder nadar con un chaleco salvavidas puesto y poder auxiliar a un nadador por un rescate usando un barco o por

tiro de cuerda desde la orilla. Estas son habilidades esenciales. Hay otras habilidades más avanzadas que pueden ser útiles como vadear, sea solo o en un grupo, para rescatar a palistas o barcos atrapados. También el erigir de sistemas mecánicos para rescatar a personas y equipaje, y el aprender a nadar en situaciones más peligrosas como encima de un colador sin atraparse pueden ser habilidades vitales para un palista. Estas habilidades (y más) deben aprenderse en una clase, con un profesor sabio, experimentado, y certificado. Es recomendable a los palistas que busquen tales clases y profesores y que aprendan estas habilidades. ¡Su seguridad puede depender de ello!

Rescate con el auxilio de un barco

En muchos casos el auto rescate es la forma más rápida y segura para llegar a la seguridad. A pesar de eso un palista puede ayudar a un nadador de muchas maneras.

El método más sencillo es acercarse al nadador e instruirle a que agarre la proa o la popa. Arrastrar y empujar son estrategias efectivas, pero exige experiencia poder determinar cual de los dos se debe utilizar en varias situaciones.

Cuando empuja a un nadador, se debe agarrar la proa y entrelazar las piernas alrededor del casco. Esta técnica sale bien con un nadador despavorido o fatigado.

Remolcar un barco requiere equipaje especial y entrenamiento avanzado. Puede ser peligroso y no se recomienda para los novicios.

