



Todos los practicantes deben prepararse para

- Condiciones de poca luz
- Poder ponerse en contacto fácilmente con socorro
- Urgencias médicas no graves
- Quedarse más que la estancia esperada
- Cambios de tiempo
- Otros barcos



## 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](http://www.americancanoe.org).



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

[www.americancanoe.org](http://www.americancanoe.org)

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

# La Seguridad del Palista



Part of ACA's Paddle Safe, Paddle Smart Series

[www.americancanoe.org](http://www.americancanoe.org)



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



## ¡Sé un líder!

### Planee de antemano

Conozca las aguas que va a palear. Guiones de río y mapas topográficos son recursos valiosos para trazar rutas alternativas

Elija lugares para entrar y salir del agua así como lugares posibles para almorzar. Tenga en cuenta la distancia y duración de cada ruta. Arregle transporte de ida y vuelta

Si ocurre una urgencia sólo tendrá con usted lo que lleva en su equipaje. Esto debe incluir agua, alimento, mapas, equipaje de rescate y una muda de ropa

Entregue un Plan de viaje a alguien que llamará auxilio si no vuelve a tiempo

Quede dentro de los límites de habilidad de su grupo y de Usted mismo.

### Conducta y etiqueta del piragüismo

Es importante saber nadar, y cómo comportarse debajo del agua, en el agua en movimiento, en la espuma del mar o en una corriente.

Tenga un chaleco salvavidas bien arreglada y ¡Llévelo!

Maneje bien la embarcación y no entre en agua brava menos si está seguro de poder navegarla en barco o nadar en caso de volcarse.

Esté vigilante de posibles peligros para mejor evitarlos. La niebla puede aparecer de repente, especialmente en aguas costales.

Conozca bien sus límites emocionales y físicos. Los miembros del grupo necesitan examinar constantemente el comportamiento de sus

compañeros.

Respeten los derechos de los pescadores y los dueños de las orillas y costas mientras estén paleando.

### Esté enterado de las condiciones

En agua plana

Vigile cambios en el tiempo o la corriente.  
Tenga cuidado con la niebla

Navegue con cuidado con respecto a otros barcos

Preste atención a todos los avisos de peligro.

Asegure que sea visible a los demás

En agua brava y ríos

Quédese al interior de las curvas

Tenga cuidado con los remolinos. Mirando hacia río abajo si el remolino está “sonriendo” hay una buena posibilidad de que sea amable. Si se está poniendo “ceñudo” se puede suponer que sea antipático.

¡Tenga cuidado con los “coladores!” Coladores son árboles caídos, pilotajes, piedras hundidas o cualquier otra cosa que le puede atrapar mientras que deje pasar el corriente. ¡Coladores son fatales!

Evite que las cuerdas sueltas que se entrelacen.

En zonas costales

Mantenga su proximidad a la orilla. Al alejarle del refugio, asegure que tenga las habilidades necesarias para volver a ello.

Esté enterado de los cambios de tiempo como el viento y la niebla.

Tenga cuidado con el tráfico náutico y sus muestras

Aprenda las técnicas para entrar de nuevo su embarcación antes de que sean necesarias y sé capaz de ayudar a los de más para entrar de nuevo sus barcos

Esté informado de las corrientes de marea y cómo podrán afectar a usted y su barco.

### Preparaciones:

*Saber nadar*

*Entregue un Plan de viaje*

*Lleve un chaleco salvavidas*

*Evalúe los requisitos de flotabilidad para su barco*

*Lleve una pala/remo extra*

*Vístase para volcarse inesperadamente*

*Lleve un sombrero o casco*

*Lleve una brújula y carta de navegación/plano del río*

*Lleve un silbato u otro aparato para señalar al oído*

*Lleve una bolsa salvavidas hinchable y otros aparatos de rescate*

*Lleve una navaja de río*

*Bomba de sentinas y/u otro aparato para achicar*

*Aparatos de autorescate como flotadores de pala, una eslinga y cuerdas de remolque*

*Crema Solar*

*Agua fresca y alimento energizante de reserva*

*Linterna/señal luminosa*

*Calzado adecuado*

*Gafas de sol con protección de los rayos ultravioletas*

*Estuche Estanco*

*Ropa apropiada*

*Botiquín con cerillas*

*Juego de herramientas/cinta adhesiva*

*Radio VHS y GPS*