

UNIVERSIDAD DE  
MURCIA



# TEMA 4

## SEGURIDAD Y RESCATE EN PIRAGÜISMO

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE  
FUNDAMENTOS DEL PIRAGÜISMO  
1º CURSO

# CONTENIDOS DEL TEMA

- Introducción.
- Requisitos para hacer un curso de piragüismo.
- Seguridad Preventiva.
  - Elementos humanos.
  - Instalaciones y material.
- Seguridad de Actuación y Rescate.
- Normas de seguridad.

# INTRODUCCIÓN

- El planteamiento de la seguridad comienza en el mismo momento en que se diseña una actividad de piragüismo.
- El conocimiento, la aceptación y el respeto de unas normas elementales de comportamiento así como su uso y costumbre, aumenta enormemente el grado de seguridad y tranquilidad para llevar a cabo el programa de piragüismo previsto.

# REQUISITOS PARA HACER UN CURSO DE PIRAGÜISMO



**SABER NADAR**



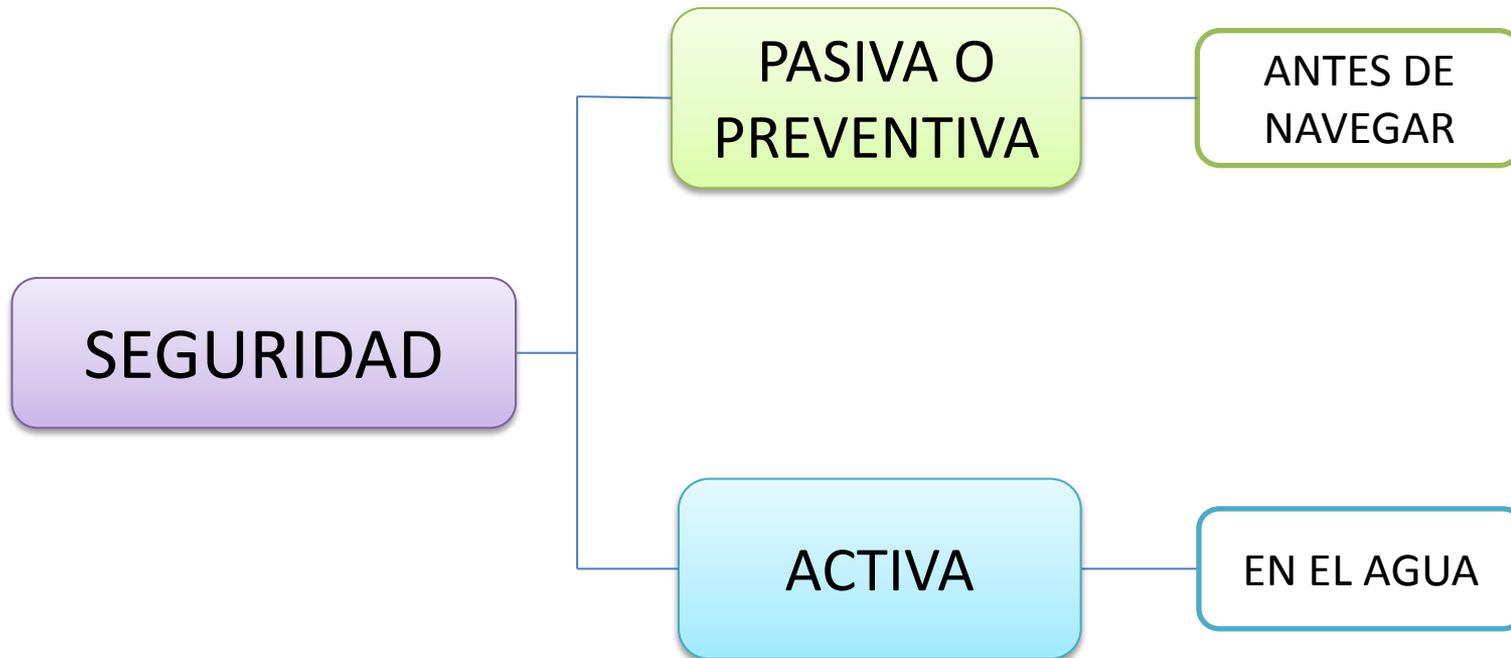
Prueba de natación de 50 metros

Estilo libre	Buceo	Estilo libre
	5 m.	

A table with three columns: "Estilo libre", "Buceo", and "Estilo libre". The "Buceo" column contains "5 m." with a blue double-headed arrow below it. A long blue double-headed arrow spans the entire width of the table at the bottom.

# SEGURIDAD EN LA ENSEÑANZA DEL PIRAGÜISMO

Existen 2 tipos de intervenciones para garantizar la seguridad

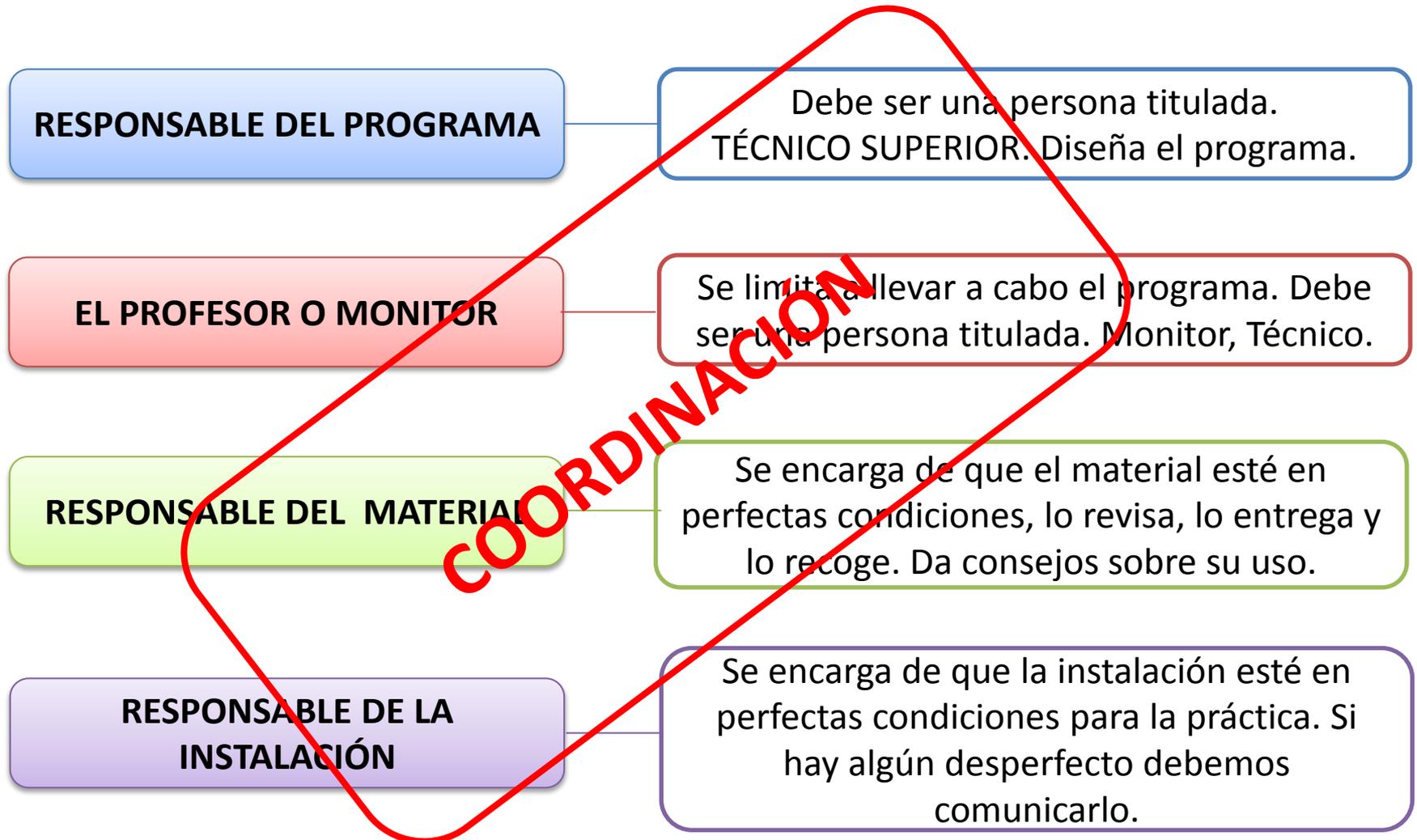


# SEGURIDAD PASIVA O PREVENTIVA

Son todas las acciones-procedimientos que se han puesto en marcha por el organizador antes de comenzar la actividad para prevenir o evitar otro tipo de intervenciones y situaciones donde tengamos que echar mano de la seguridad de actuación Activa (en el agua).



# SEGURIDAD PASIVA O PREVENTIVA: TÉCNICOS Y RESPONSABLES



# SEGURIDAD PASIVA O PREVENTIVA: RESPONSABLES

## EL PROFESOR O EL MONITOR

- Debe estar TITULADO por la Escuela Nacional de Entrenadores de Piragüismo (E.N.E.P.), y con LICENCIA EN VIGOR.
- Es responsable del grupo.
- Si no existe monitor titulado, el iniciador asumirá la función, siguiendo las directrices de la E.N.E.P.
- Debería tener su seguro privado de Responsabilidad Civil.
- Debe conocer y dar ejemplo en el cumplimiento de las normas de seguridad.

- Transmite los conocimientos a los alumnos.
- Sabe cómo enseñar para que los alumnos aprendan mejor y más rápido.
- Sigue las pautas y recomendaciones para facilitar su labor y evitar en gran medida sobresaltos de situaciones imprevistas.

RATIO: 15 alumnos/profesor.

RATIO: 10 piraguas/profesor.

# SEGURIDAD PASIVA O PREVENTIVA: ALUMNADO

ALUMNOS



- A un curso de Piragüismo se apunta una amplia variedad de personas con objetivos y expectativas muy distintas (divertirse, competir, ocio...)
- Normalmente no conocen el piragüismo, por lo que, por su seguridad deben cumplir con la siguiente normativa:

- Deben rellenar la ficha de control con sus datos personales y si son menores de edad **AUTORIZACIÓN PATERNA FIRMADA.**
- Realizar una **PRUEBA DE NATACIÓN:** 50 m. nado con camiseta y pantalón corto.
- Deben tener su **SEGURO** (licencia federativa o licencia de turismo).

# SEGURIDAD PASIVA O PREVENTIVA: ALUMNADO

## ATENDER A LAS CARACTERÍSTICAS DEL ALUMNADO

- **NIVEL FÍSICO:** Nos limita la dificultad y la distancia.
- **NIVEL PSICOLÓGICO:** El estado óptimo para rendir es un estado intermedio de excitación , ni muy nervioso ni muy calmado. Debemos conocer a nuestros palistas.
- **NIVEL TÉCNICO:** Adaptar la actividad al nivel técnico de nuestros alumnos y a su conocimiento.

# SEGURIDAD PASIVA O PREVENTIVA: INSTALACIONES Y MATERIAL

## ZONA DE PRÁCTICA



- Aunque a veces estos elementos dependerán de un responsable, es el **INICIADOR o MONITOR** el que debe supervisar y elegir el lugar más idóneo para llevar a cabo la práctica, en función del tipo de alumnos y preferencias del programa.

- Conocer el recorrido.
- Debe ser un lugar de fácil acceso y aproximación en coche.
- Una zona de agua tranquila, con fácil acceso al agua.
- Buenas condiciones de salubridad del agua y de la zona.
- Poco frecuentada por embarcaciones, pescadores y bañistas.
- La temperatura del agua + 14º, en caso contrario utilizar material adecuado (neoprenos).
- Evitar peligros: presas, corrientes, paso de barcos, obstáculos inmersos.

# SEGURIDAD PASIVA O PREVENTIVA: INSTALACIONES Y MATERIAL

ZONA DE PRÁCTICA

## SEÑALIZACIÓN E INFORMACIÓN:

- **Zona Acotada:** La zona debe estar bien señalizada y visible con boyas, corcheras, banderas con colores que resalten los límites.
- **Croquis del lugar:** En tierra debe haber un croquis en el que se destaquen los puntos de referencia tanto artificiales como naturales y las zonas peligrosas (mareas, corrientes, crecidas, vientos).
- **Teléfono y números de emergencias:** También un teléfono con los números de teléfono de emergencias (ambulancia, bomberos, hospital, médico...)

# SEGURIDAD PASIVA O PREVENTIVA: INSTALACIONES Y MATERIAL

## ZONA DE PRÁCTICA

### **VISIBILIDAD:**

- La zona debe ser visible en su totalidad por el monitor y debe poder ser oído en todo momento por todos los alumnos.

### **ELEMENTOS DE SEGURIDAD DE LA ZONA:**

- Tener siempre una embarcación a mano para socorrer con celeridad (a ser posible a motor).
- Tener elementos auxiliares de seguridad como cuerdas, flotadores, etc.

# SEGURIDAD PASIVA O PREVENTIVA: INSTALACIONES Y MATERIAL

ZONA DE PRÁCTICA

## **HORARIOS:**

- Evitar que se haga de noche.
- Si el agua está fría, evitar la hora después de comer.
- Si el lugar tiene mucha actividad de personas, elegir la hora de menor afluencia.

# SEGURIDAD PASIVA O PREVENTIVA: INSTALACIONES Y MATERIAL

## BASE NÁUTICA (si la hay)

Es el centro neurálgico donde confluyen todas las circunstancias que conforman el piragüismo de la zona. Por ello es fundamental que esté dotada de la infraestructura s apropiadas:

- **Fácil Acceso a la Base:** Debe ser cómodo en coche que permita la carga y descarga de piraguas como el traslado de un lesionado.
- **Un hangar:** para el material con una zona de reparaciones y mantenimiento.
- **Aseos, duchas y vestuario** en buenas condiciones higiénicas. Agua potable.
- **Una oficina con teléfono.**
- **Un botiquín de primeros auxilios** debidamente revisado y puesto al día.
- **Lancha motora:** accesible y operativa para cualquier emergencia.

PANEL CON NORMAS DE SEGURIDAD Y CON LOS CENTROS DE ASISTENCIA DE LA MUTUALIDAD GENERAL DEPORTIVA EN UN LUGAR VISIBLE

# SEGURIDAD PASIVA O PREVENTIVA: INSTALACIONES Y MATERIAL

## EL MATERIAL

PIRAGUA

PALA

CHALECO SALVAVIDAS

CASCO

- Las piraguas deben ser muy estables y maniobrables.
- Al menos 2 kayaks para cada 3 alumnos, lo ideal uno por cada alumno.
- En canoas, al menos 3 canoas canadienses por cada 15 alumnos con 4 palas cada una.
- El profesor debe ir equipado de forma similar a los alumnos.
- En superficies amplias, es aconsejable tener una embarcación “motora”.

# SEGURIDAD PREVENTIVA: INSTALACIONES Y MATERIAL

## EL MATERIAL: ELEMENTOS DE SEGURIDAD

### PIRAGUA:

- Estable y maniobrable.
- Adaptada a la actividad que vamos a realizar.
- Casco en buen estado.
- Bañeras amplias, con anillas de seguridad en los extremos.
- Equipada con flotadores que la mantengan a flote estando llena de agua (evitar que se hunda).
- Debe estar libre de elementos puntiagudos, cortantes o que se puedan enganchar.
- Tornillería.



# SEGURIDAD PREVENTIVA: INSTALACIONES Y MATERIAL

## EL MATERIAL: ELEMENTOS DE SEGURIDAD

### **PALAS:**

- Adecuadas a la actividad.
- Sin astillas ni filos cortantes.
- Del tamaño adecuado a los cursillistas.

### **CASCO:**

- Del tamaño adecuado y bien ajustado a la cabeza.
- Cómodo y que no impida la visión.
- Debe estar homologado por la U.E.



# SEGURIDAD PREVENTIVA: INSTALACIONES Y MATERIAL

## EL MATERIAL: ELEMENTOS DE SEGURIDAD

### CHALECO SALVAVIDAS:

- Uno por persona.
- Su uso es obligatorio tanto para los cursillistas como para los monitores.
- Debe ser cómodo, que permita palear y adaptado a la talla de la persona.
- Debe ir perfectamente cerrado y ajustado evitando que se suba a la cara cuando el palista está en el agua.
- Deben estar homologados.



# SEGURIDAD PREVENTIVA: INSTALACIONES Y MATERIAL

## EL MATERIAL: ELEMENTOS DE SEGURIDAD

### VESTIMENTA:

- Adecuada a la actividad.
- Se recomienda una camiseta, un pantalón corto o bañador.
- Sandalias de río o zapatillas de deporte viejas.
- Si hace frío, la camiseta se sustituye por un jersey. Evitar todo lo que moleste cuando se moje.
- Si el agua está fría, utilizar neopreno.
- El calzado debe tener suela para pisar en la tierra. Ideal es carpines con suela.
- No llevar móvil, llaves, dinero...

# SEGURIDAD ACTIVA O DE ACTUACIÓN

En teoría, si se ha previsto todo lo anterior, en un curso de iniciación al piragüismo, la seguridad de actuación o activa debería limitarse a ayudar a los alumnos que han volcado a llegar a la orilla y recuperar el material.

- **OBJETIVOS DE LA SEGURIDAD DE ACTUACIÓN**

Limitar al máximo las consecuencias de un accidente en la práctica.

- **IMPLICACIÓN O RESPONSABILIDAD EN LA SEGURIDAD DE ACTUACIÓN**

- Del organizador.
- Del guía o monitor (con la titulación adecuada).
- Del practicante.

# SEGURIDAD ACTIVA O DE ACTUACIÓN

## AUTORRESCATE

### VOLCAR EN LA CORRIENTE

- Intentar la técnica de esquimotaje.
- Salir de la piragua tranquilamente.
- Poner boca arriba la embarcación.
- Recuperar la pala y ponerla dentro del kayak.
- Coger el kayak por la popa y siempre por delante nuestro.
- Subir a la embarcación por la popa e ir subiendo hasta la bañera.
- Achicar el agua de la embarcación (diferentes formas).

# SEGURIDAD ACTIVA O DE ACTUACIÓN

## AUTORRESCATE

### DESDE FUERA

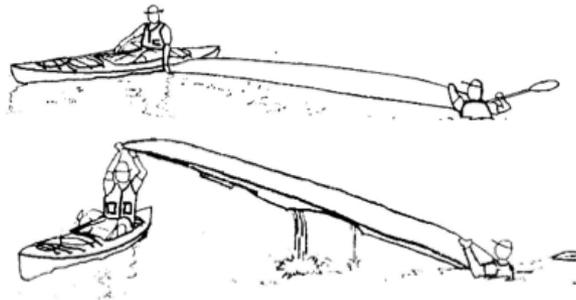
### TÉCNICAS DE VACIADO

### DESDE DENTRO

Uno solo (balancín)



EN "T"



EN "H"



Con ayuda de un compañero



BOMBA ACHIQUE



# SEGURIDAD ACTIVA O DE ACTUACIÓN

## RESCATE DINÁMICO

1 rescatador

### RESCATADOR 1:

- Se encarga del piragüista volcado y/o del material.

¿Como recuperar un kayak volcado?

- Atacarlo desde abajo.
- Darle la vuelta desde la bañera.
- Anclarlo por la popa.
- Llevarlo a la orilla.

# SEGURIDAD ACTIVA O DE ACTUACIÓN

## RESCATE DINÁMICO 2 rescatadores

### RESCATADOR 1:

- Se encarga del piragüista volcado.
- Consciente: Se pone en la popa y colabora.
- Inconsciente: TARDE.
- Lo mosquetoneamos por el chaleco, dejando siempre las vías respiratorias libres.
- Lo cargamos encima de la bañera.

### RESCATADOR 2:

- Se encarga del material.
- Remolca el kayak:
  - A empujones.
  - Formación en “T” (proa en la bañera).
  - Utilizando un arnés.
  - Atando un cabo a la anilla de seguridad.

# SEGURIDAD ACTIVA O DE ACTUACIÓN

## RESCATE ESTÁTICO (con cuerdas)

### Rescatado consciente

- Determinar el lugar donde vamos a realizar el rescate.
- Asegurarnos de que llegue la cuerda.
- Asegurarnos de que el rescatado nos vea (señales visuales y auditivas).
- Lanzamiento de la cuerda al cuerpo (sólo un cabo).
- Asegurarnos para que no nos caigamos al agua.
- Con ayuda de un compañero mejor.
- Ir recogiendo cuerda y arrastrarlo hacia una zona segura.
- En caso de fallo, debemos recoger rápido la cuerda en manojos y correr por la orilla para hacer un segundo lanzamiento.



### Rescatado inconsciente

El procedimiento es el mismo pero se añade un rescatador que será el que se lance al agua y “pesque” a la víctima e irá atado con la cuerda al arnés del chaleco.

# SEGURIDAD ACTIVA O DE ACTUACIÓN

## VARIOS GRUPOS DE RESCATADORES:

**Grupo Rescatadores 1:** 2 personas en la orilla lanzando una cuerda. Uno asegura al otro para que no caiga al agua.

**Grupo Rescatadores 2:** 2 personas más abajo por si fallan los primeros.

**Grupo Rescatadores 3:** Un grupo de piragüistas que se encargará de recuperar palistas, palas o la piragua (seguridad dinámica).



# ASPECTOS GENERALES DE SEGURIDAD PARA INICIAR UNA SESIÓN DE PIRAGÜISMO

- **INFORMAR SOBRE LAS CONDICIONES Y NORMAS DE SEGURIDAD DE LA PRÁCTICA:** Los palistas deben estar informados de las condiciones en las que van a realizar la actividad, del tipo de actividad, de las normas de seguridad que se establecen para una actividad de piragüismo y los límites establecidos por los responsables para el desarrollo de la práctica.
- **NOTIFICAR UBICACIÓN:** Los responsables de la práctica deben notificar donde van a desarrollar la jornada de piragüismo y en el caso de rutas náuticas, deben informar a alguna persona la ruta que van a seguir y el tiempo previsto que se empleará en realizarla.
- **REPASAR PROCEDIMIENTOS DE SEGURIDAD PREVENTIVA:** Los responsables deben repasar, punto por punto, todos los procedimientos de seguridad preventiva antes de iniciar cualquier sesión de piragüismo.

# NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

1

**PARA PRACTICAR PIRAGÜISMO ES INDISPENSABLE  
DOMINAR LA NATACIÓN.**



**SABER NADAR:** Es absolutamente necesario que los palistas que van a desarrollar cualquier sesión de piragüismo dominen las técnicas básicas de natación.

## **PRUEBA DE NATACIÓN**

- Nadar 50 m. con camiseta y pantalón corto, sin detenciones.

# NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

2

## SUPERVISIÓN EN TODO MOMENTO POR PARTE DE UN TÉCNICO TITULADO



Siempre que trabajemos con un grupo de piragüistas noveles, ya sean menores de edad o no, deben estar bajo la supervisión en todo momento de un técnico titulado. En el caso de menores de 12 años no deben salir al agua si no está un adulto experimentado junto a ellos.

# NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

3

EN NINGÚN CASO UN MENOR DEBE SALIR SOLO AL AGUA



Deberá ir siempre acompañado, como mínimo por dos piraguas más, garantizándose en cualquier caso que podrá ser auxiliado por una persona experimentada en nuestro deporte, en caso de emergencia.



# NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

4

**EN TODOS LOS CASOS LOS MENORES DEBEN IR PROVISTOS  
DE CHALECOS SALVAVIDAS**



# NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

5

Comprobar que la embarcación cumple con las condiciones de flotabilidad.

6

En ningún caso montar más personas de las que admita la embarcación.

7

En caso de vuelco agarrarse a la embarcación ya que ésta sirve de flotador.

8

Mantenerse alejado de los cables, presas, especialmente de las hélices de embarcaciones a motor.

9

Se evitará el uso de ropas pesadas y botas de caña alta.

10

Es aconsejable que los clubes soliciten la correspondiente autorización paterna en los casos en que los piragüistas iniciados sean menores de edad

# NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDAD

11

Antes de comenzar el ejercicio, el piragüista deberá estar informado del lugar donde va a desarrollar su actividad deportiva. Deberá conocer las condiciones, locales, corrientes, rápidos, posibles cambios de climatología...

12

El piragüista deberá informar siempre a alguna persona del lugar dónde se dirige y del tiempo aproximado que tardará en realizar su ejercicio.

13

En ningún caso se deberá practicar el piragüismo entre los menores cuando el agua esté a menos de 14º centígrados.

14

Es absolutamente necesario que el piragüista se asegure de que su licencia federativa esté en regla.