



## MANUAL DE SEGURIDAD

### COMO ACTUAR EN CASO DE VUELCO O CAIDA AL AGUA

Queridas amigas y amigos, socios del Club de Remeros y Piragüistas Veteranos de Sevilla.

Aunque en nuestra página web hay un tutorial con videos de como actuar en caso de que tengamos algún problema o caída al agua cuando estamos remando, desde la Junta Directiva hemos creído conveniente crear este manual sobre seguridad que refuerce y recuerde los conocimientos que tenemos, en caso de que se produzca una situación comprometida, así como recordaros las medidas y normas básicas para la práctica del deporte seguro.

Al realizarse nuestro deporte en el agua, un elemento inestable, podemos encontrarnos con situaciones de riesgo, sobre todo cuando hemos volcado.

Cualquier deportista que realizamos libremente esta actividad, sabemos que la “asunción del riesgo” que aceptamos es alta, precisamente por estar en el líquido elemento.

Con los consejos que a continuación se explican, y su buena práctica, creemos que el nivel de riesgo, en caso de necesidad, se verá muy reducido, lo que nos permitirá solventar la situación con seguridad y sin tener que lamentar situaciones no deseadas.

Desde la Junta Directiva os pedimos que leáis atentamente este documento, que sigáis sus indicaciones, y en caso de duda o de que necesitéis ampliar la información, lo hagáis llegar a los responsables del Club por la vía que creáis mas conveniente.

Estamos seguros que ello nos ayudará a tener un deporte sin riesgos.

David Galisteo  
Presidente

## NORMAS OBLIGATORIAS, CON CARÁCTER GENERAL

- A)** Es obligación de todos los miembros del Club, **saber nadar** de forma suficiente y sin ningún tipo de problema, para que en caso de sufrir un vuelco, poder llegar a un lugar seguro del río. Este es un requisito imprescindible para poder acceder al Club y salir al agua.
- B)** Cada miembro del Club **es el único responsable de su salud y condición física.** Cualquier problema, medicación, historial médico...etc., que impida realizar la práctica del Remo o Piragüismo con seguridad, será causa suficiente para no acceder al Club o para causar baja en el mismo. Cualquier socio o aspirante tiene la obligación de informar de estos extremos a la Junta Directiva. El Club queda exento de cualquier responsabilidad ante las situaciones indicadas en este apartado, recayendo la misma en la propia persona que realiza la actividad.
- C)** Con carácter general, el Club **no admite menores de edad ni personas con discapacidad.** Esto es debido a que el Club no dispone de una estructura que permita a este grupo de personas poder remar con seguridad. Con independencia de ello, la Junta Directiva podrá analizar los casos excepcionales por si fueran susceptibles de autorización sobre la norma citada.
- D)** Cada persona que practica deporte en nuestro Club, acepta y es consciente de la **“asunción de riesgo”** en que incurre, tanto en las prácticas en el agua como en tierra. Nuestro deporte implica para su práctica un **riesgo “medio-alto”**
- E)** **No se permite la salida al agua ni permanecer en ella cuando sea de noche o cuando las condiciones meteorológicas sean desfavorables (fuerte viento y lluvia, niebla, tormenta...).** Tampoco se puede salir al agua ni navegar cuando hay previsión de tormenta eléctrica. En caso de necesidad (competiciones, entrenos especiales...) la Junta Directiva podrá autorizar la salida nocturna, siempre con las medidas de seguridad necesarias, fundamentalmente con las luces de señalización obligatorias en la embarcación.

- F) Es obligación de cada socio observar y cumplir exactamente las Normas de Circulación** que rigen en la Dársena del Guadalquivir. Dicha Normativa está a disposición en la página web del Club.
- G) Al salir al agua, es obligatorio apuntar en el libro de registro** que se encuentra en la instalación, la filiación y la hora de salida, de cada uno de los socios. A la vuelta, es obligatorio completar dicho registro con la hora de regreso.
- H) Cada socio debe responsabilizarse de su equipación:** ropa deportiva adecuada a las condiciones climatológicas, así como gorras, gafas de sol, crema protectora y botella de agua.
- I) Cada socio es responsable de que su embarcación se encuentre en buenas condiciones de seguridad:**
- **En las piraguas:** Que no tengan grietas por las que pueda entrar el agua. Asiento, timón y pedalinas en buen uso de funcionamiento. Palas sin problemas...etc.
  - **En las embarcaciones de remo:** Pedalinas en correcto estado. Carro y chumaceras sin problemas y que cumplan bien su función...etc.

En caso de observar rotura o mal estado en una embarcación, **hay obligación de informar a los responsables del Club** para inmovilizar el barco y proceder a su arreglo.

- J) Cada uno tenemos obligación de tener un buen conocimiento de la lámina de agua.** Hay que conocer y respetar las zonas donde no se puede remar o donde no es aconsejable hacerlo, como ir demasiado cerca de las orillas, de los arboles, elementos flotantes...etc.

Debemos conocer cada zona del río, como curvas, puentes, pantalanes, ubicación de otros clubes, zonas de embarque y atraque de cruceros...etc., de forma que podamos estar muy atentos ante cualquier eventualidad que pueda surgir en estos lugares. Mucha precaución y observación en estas áreas.

- K) Debemos realizar un deporte sostenible, con respeto al medio ambiente y al resto de usuarios del río.** No arrojar elementos al agua, no usar productos contaminantes en los cascos de los barcos, no realizar prácticas peligrosas, no bañarse, no obstaculizar, prestar ayuda quien pueda necesitarla...etc. forman parte del ejercicio de responsabilidad que debemos hacer al salir a remar.
- L) Los puntos indicados anteriormente, son obligatorios para que podamos practicar nuestro deporte con una adecuada seguridad.** El incumplimiento de ellos por parte de los socios será susceptible de valoración por parte de la Junta Directiva, a efectos de tomar las medidas oportunas.

==== oOo =====

## RESPECTO A LAS EMBARCACIONES

- A)** El mantenimiento de las embarcaciones, respecto a su buen estado de funcionamiento, es tarea del Club, si bien hay pequeñas reparaciones o arreglos que pueden ser realizados por el propio usuario. Cada vez que se detecte algún problema de rotura, daños en el equipamiento, en el casco...etc., deberá ser puesto en conocimiento de los responsables del Club, a la mayor brevedad, y utilizando el correo electrónico o bien de manera directa si alguno se encuentra en ese momento en la instalación.
- B)** Todas las embarcaciones se guardarán en los estantes colocadas boca abajo, es decir, con la bañera en la parte inferior, tal y como se coloca el barco. Esto es así para que el agua que pueda haber en su interior, una vez hecho el entreno, pueda escurrir al suelo y se quede dentro del bote, ya que producirá suciedad y malos olores.

Igualmente, los barcos entrarán en el hangar con la popa hacia adentro, es decir, con la proa (parte donde se encuentra la matrícula VET- con un número) apuntando hacia el portón de entrada. Las estanterías están diseñadas de forma que así apoyan mejor y no hay peligro de golpear los timones al cerrar las puertas del hangar.

- C)** La limpieza y cuidado de los barcos es responsabilidad del usuario que lo utiliza. Cada vez que se use una embarcación, y esta tenga suciedad, tanto en el casco, como en asientos, vías, carros, portantes, chumaceras, palas, remos...etc., al término del entreno hay que lavar los botes.

Tenemos unos banquitos para usarlos como soporte en el proceso de lavado. Igualmente, hay una manguera así como cubo y materiales de limpieza, que se encuentran en el hangar de los barcos de remo. Son solo cinco minutos y la flota estará en condiciones para cuando otro usuario la utilice.

Recordad que en un barco limpio se rema mejor.

## ¿QUÉ HACEMOS EN CASO DE VUELCO O CAIDA AL AGUA?

Veremos ahora los métodos generalmente aceptados para volver a subir a la embarcación, tanto piragua como barco de remo, una vez hemos volcado. Antes de pasar a pormenorizar cada uno de los dos deportes, veamos las acciones comunes que presentan ambos.

1º) Cuando caemos al agua, lo primero que debemos hacer es mantener la calma. Es siempre un susto perder el equilibrio porque hemos hecho algún movimiento técnico mal, porque ha fallado algo en la embarcación, porque nos hemos enganchado en algo, porque hemos chocado...etc. Hay un gran número de posibilidades que nos hacen estar en el agua. **Lo primero, CALMA.** Todos sabemos nadar y no deja de ser más que un remojón, del que debemos salir airosos, y sin que nuestra seguridad pueda verse comprometida en ningún momento.

2º) Cuando somos conscientes que hemos volcado, hay que controlar la situación con seguridad. Lo primero será **ver si estamos en la línea de agua que puede ser ocupada por otra embarcación** y observar atentamente si alguien se acerca hacia nosotros. Lo primero en este caso, si alguien viene remando, **es hacerse oír y ver**, de forma que nadie choque con nosotros. Gritar fuertemente al que se aproxima, mover los brazos, llamar su atención..., es imprescindible para no ser arrollados.

Una vez que se haya detenido, probablemente podrá ayudarnos, si es que hace falta.

Tener siempre muy presente **la temperatura del agua, sobre todo en invierno.** En esas fechas el agua oscila entre 10° y 15°. Hay una regla generalmente aceptada que es la de "1° / 1 minuto", es decir, por cada grado de temperatura del agua se puede estar sumergido 1 minuto, antes de que puedan aparecer síntomas de hipotermia. En estos casos, **abandonamos el barco y nadamos rápidamente hacia un lugar seguro.** Si no hubiera uno cerca, nos subiremos al caso del barco, con la mayor parte del cuerpo fuera del agua, así el frío afecta menos, en espera de solucionar el problema o que llegue ayuda.

3º) Ya con la zona asegurada, hay **que valorar la situación.** Debemos pensar siempre que **nuestra seguridad es lo primero.** La embarcación y los remos son un tema secundario cuando estamos en una situación comprometida. Si tenemos problemas para subir al barco, por encontrarnos desfallecidos, estar nerviosos, tener alguna

dificultad..., debemos siempre ponernos a salvo nadando hacia el lugar seguro mas próximo, bien la orilla, bien una embarcación que nos esté ayudando, bien hacia un pantalán o lugar cercano...etc. De la embarcación ya nos ocuparemos mas tarde

4º) Una vez calmados, habiendo comprobado que no estamos en la línea de circulación de ninguna embarcación, y que nuestro estado físico es el correcto, **procederemos a subir de nuevo a la embarcación, si es posible**, y continuar remando hacia el club o a cualquier lugar seguro donde podamos desembarcar. Más adelante vamos a ver cuales son las maneras más fáciles para poder subir a una piragua y a un barco de remo.

5º) **Recordar siempre que la primera premisa a cumplir cuando estamos en el agua, y sobre todo cuando hemos tenido alguna incidencia o problema, es nuestra propia seguridad. En ningún momento, esta debe verse comprometida.**

== == oOo == ==

## ¿COMO NOS SUBIMOS A UN KAYAK DESPUES DE VOLCAR?

Una vez calmados y con la zona asegurada (que no venga nadie en nuestra dirección, después de hacernos ver, que nos veamos capaces de subir al barco...etc.), unos sencillos movimientos nos ayudarán a volver a subir a la piragua.



El barco puede quedar boca arriba o boca abajo.

**El objetivo será poner el barco boca arriba**, con la bañera fuera del agua, como está en la ilustración anterior, para poder volver a subir y seguir remando.

Tanto si el barco está boca arriba como boca abajo, **lo primero será dirigirnos a la proa y elevar la misma por encima del agua**, todo lo que nos permita nuestro brazo. De esta manera, el agua que hay dentro de la piragua empezará a salir por los laterales de la bañera. El agua no saldrá toda de una sola vez, por lo que, cuando veamos que el agua que hay en el interior se ha desplazado a la popa, debemos poner de nuevo el barco paralelo al agua, sin mas que bajar nuestro brazo, y cuando el agua se haya venido de nuevo a la proa, **levantar de nuevo el brazo para que salga mas agua**. Este movimiento deberemos hacerlo el **número de veces que sea suficiente** hasta que en el interior del bote quede muy poca agua.



Levantamos la proa lo máximo que nos permita nuestro brazo. Así el agua saldrá por el lateral de la bañera. Repetir esto las veces que sea necesario para que salga todo el agua posible

Este achique de agua del interior del barco podemos hacerlo **bien cuando este se haya quedado boca arriba o boca abajo tras el vuelco.**

Cuando queda poca agua en el interior, en pequeña cantidad y que no nos impida la flotabilidad cuando nos volvamos a subir, procederemos a girar el barco de modo longitudinal al eje, de forma que la bañera quede arriba.

Ya tenemos la piragua con poca agua en el interior y en posición para poder subirnos.

Procedemos ahora a subir a la embarcación. Podemos hacer de dos maneras: **O bien por la popa, a horcajadas sobre la misma o bien por un lateral de la bañera.**

Veamos primero por la **popa**:



Si lo hacemos por la popa, aguantaremos la piragua y daremos un impulso para montar "a caballo" sobre la popa del barco, y mantenemos el equilibrio buscando estabilidad



Una vez a horcajadas en la popa, iremos avanzando lentamente hacia la bañera. Al llegar a la misma, nos sentamos directamente en el asiento y posteriormente metemos las piernas, en este orden. Cogemos la pala y seguimos remando

Si lo hacemos por **el lateral del barco:**



Nos colocamos en un lateral del mismo,



Damos un energético impulso para colocarnos atravesado sobre el barco.



Con el cuerpo estabilizado, buscamos equilibrar la piragua y subir las piernas



Una vez arriba, nos montamos a horcajadas en la piragua, buscando colocarnos de nuevo en la posición de remada, y a seguir paleando.

## UNA SECUENCIA COMPLETA DE COMO SUBIR AL KAYAK



Una vez vaciada de agua la piragua, nos colocamos en la popa



Con un empujón energético, nos colocamos encima de la popa, con el cuerpo fuera del agua



Avanzamos a horcadas por la zona trasera, hasta llegar a la bañera.



Introducimos primero el cuerpo hasta sentarnos y luego colocamos las piernas en el interior de la bañera. Tomamos la pala y podemos seguir remando

Completar todo el proceso visitando los videos tutoriales que tenemos en la página web del Club.

## ¿COMO NOS SUBIMOS A UN BARCO DE REMO DESPUES DE VOLCAR?

Con la **zona asegurada y con calma**, procederemos a seguir los pasos que se indican a continuación.



El barco, al volcar, puede quedar con el casco hacia arriba o hacia abajo.

El primer objetivo será **poner el barco “boca arriba”**, es decir, como normalmente está cuando estamos remando, con la bañera fuera del agua.

Esto se consigue sin más que ponernos en un lateral del barco junto a su borda, a la altura de los portantes, **y dar un giro respecto al eje longitudinal** que une la proa con la popa. Podemos **ayudarnos haciendo palanca** con el portante que tenemos mas alejado de nosotros, sin más que pasar la mano por debajo del casco, agarrar el portante y girarlo hacia nosotros.

**Ojo con los remos y los portantes.** Pueden golpeararnos en el momento de hacer este movimiento. Debemos hacerlo con cuidado y controlando bien estas piezas.

Con el barco en posición “boca arriba”, nos preparamos para subir de nuevo en el.

**Nos colocaremos en un lateral del barco, cerca de la borda del mismo**, como indica la siguiente ilustración.



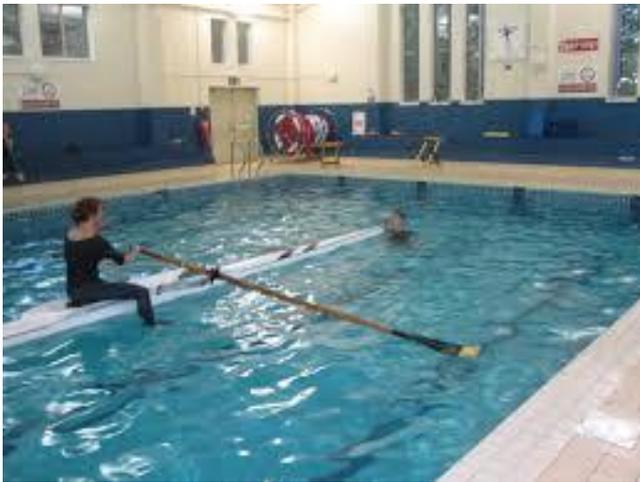
Colocados en el lateral del barco. Con la mano exterior cogemos ambos puños de los remos, y colocamos las palas de ambos remos paralelas al agua.

Con la **mano de “fuera”**, en este caso la izquierda por estar colocado a estribor, cogemos firmemente los puños de los dos remos, con los topes de ambos apoyados en su chumacera. Colocaremos los remos de forma que las palas estén paralelas al agua y encima de esta, de forma que ambas nos den apoyo y estabilidad.



Un fuerte impulso para colocar nuestro cuerpo atravesado sobre las vías. Mientras, la pala paralela al agua nos da estabilidad que junto a ala que nos da el casco del barco, nos mantiene sin problemas fuera del agua.

A continuación, **nos auparemos enérgicamente con nuestro** cuerpo hasta que el mismo esté colocado encima de las vías del carro. En esta posición, el casco del barco así como la pala que se encuentra paralela en el agua nos dan suficiente estabilidad para que, al estar sobre el centro de gravedad del bote, podamos mantenernos sin problema.



Ya encima del barco, nos ponemos a horcajadas en el. Sujetamos los remos y solo nos queda avanzar hasta sentarnos en el carro

Lo siguiente es colocar las piernas una a cada lado del barco, **sentándonos a “horcajadas” sobre las vías**. En ese momento seguimos teniendo cogidos los dos puños de los remos y estamos en una posición de buena estabilidad.

Solo nos queda colocar el carro en posición e ir avanzando nuestro cuerpo hasta que nos sentemos en el.

Ponemos los pies en las pedalinas... ¡Y a seguir remando!

Como norma de seguridad fundamental en los barcos del remo, debemos tener las **pedalinas** bien colocadas antes de salir al agua. Las pedalinas deben permitir siempre que, en caso de vuelco, los pies puedan salir sin problemas de las mismas. No debemos atar los cordones fuertemente (son solo para mantener el pie en sus sitio) ni debemos usar calzado deportivo con suela gruesa en el talón, ya que la zapatilla podría quedarse encajada en la talonera de las pedalinas y no nos permitiría salir con rapidez en caso de vuelco. Usar zapatillas adecuadas.

Completar todo el proceso visitando los videos tutoriales que tenemos en la página web del Club.

=== oOo ===