



Piragüismo

Rema a fondo



Consejos de seguridad para el piragüismo

- PARA ENTRAR EN TU PIRAGUA/CANOA: HAZ QUE ALGUIEN SOSTENGA LA CANOA CON FIRMEZA
- AGACHARSE manteniendo tus rodillas dobladas y agarra los lados de la canoa para equilibrarla.
- SIEMPRE CAMINA A LO LARGO DEL CENTRO
- MANTÉNGASE BAJO.
- SIEMPRE LLEVA TU CHALECO SALVAVIDAS
- EVITAR LOS MOVIMIENTOS BRUSCOS O REPENTINOS



Consejos de seguridad para el piragüismo

- SER CONSCIENTES DE LAS CORRIENTES EN EL AGUA
- SIEMPRE SENTARSE EN LOS ASIENTOS O EN EL CENTRO DE LA CANOA
- MANTENTE ALEJADO DE LOS ÁRBOLES COLGANTES Y LAS RAMAS CERCA DE LA ORILLA
- NO VAYAS EN CANOA CON MAL TIEMPO.
- EVITAR QUE LAS OLAS GRANDES GOLPEEN EL COSTADO DE TU CANOA



Consejos de seguridad para el piragüismo

- SI TU CANOA SE VUELCA: NO TE ASUSTES, QUÉDATE CON LA PALA DE LA CANOA Y EMPUJA LA CANOA HASTA LA ORILLA.
- SIEMPRE LLEVE ROPA EXTRA EN UN CONTENEDOR IMPERMEABLE
- ... ASEGÚRESE DE TRAER EL EQUIPO ADECUADO: PROTECCIÓN SOLAR, BOTIQUÍN DE PRIMEROS AUXILIOS, COMIDA Y AGUA, CHALECOS SALVAVIDAS, MAPA
- ATAR TODO SU EQUIPO A LA CANOA
- NO TIRAR - cargar con todo lo que traiga



Consejos de seguridad para el piragüismo

Video: 7 Consejos de seguridad para la práctica del piragüismo que todo palista debería conocer





Piragüismo

- Fundamentos del piragüismo
- Palar con los niños
- Excursiones en canoa para la educación al aire libre
- Respeto por los demás
- Evitar la propagación de especies invasoras no autóctonas
- Responsabilidad de las acciones mientras se navega en canoa
- Aspectos medioambientales
- Reducir nuestro impacto ambiental al hacer piragüismo
- La canoa y el medio ambiente marino
- Guía de instrucciones para el ejercicio de la profesión de instructores, entrenadores y guías.

Fundamentos del piragüismo

Breve vídeo que muestra las instrucciones básicas para el uso de la pala (vídeo)



Palear con los niños

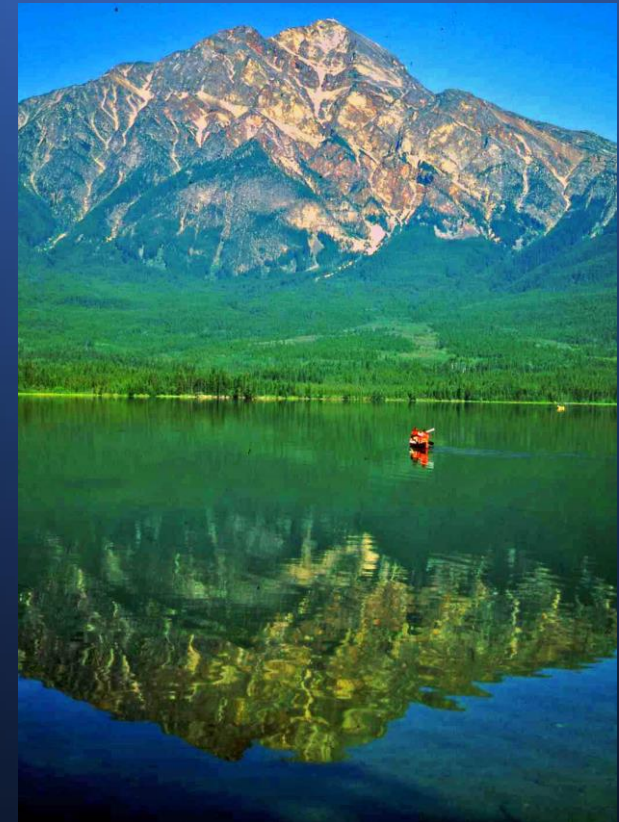
Consejos para practicar el piragüismo con niños para que los viajes sean divertidos y seguros (Video)





Excursiones en canoa para la educación al aire libre

Definiciones, Medio Ambiente, Actividades, Personas
Riesgos, recursos en pocas palabras([link](#))



A yellow canoe is positioned on the right side of the image, floating on a calm blue lake. The canoe has a logo that reads "SPORTSPAL" and "TWSIHOGE" with a small graphic. The water is very still, creating a clear reflection of the canoe and the surrounding environment. The background shows a blue sky and green trees reflected in the water. The overall scene is peaceful and scenic.

Respeto por los demás

En Tierra

- Mantente alejado de las casas y los jardines privados
- Cámbiese de forma discreta, utilizando las instalaciones públicas si es posible
- No obstruya carreteras o entradas a edificios o propiedades cuando aparque su coche.
- Asegúrate de que tu equipo no cause obstrucción cuando se descargue
- Evitar daños en las cercas y muros

A yellow canoe is positioned on a calm blue lake. The canoe is oriented towards the right side of the frame. On its side, there is a logo that reads "SPORTSPAL" above "TWSIHOGE" and "1988" below. The water is very still, creating a clear reflection of the canoe and the surrounding environment. The background shows a shoreline with green trees and a clear sky, all reflected in the water. The overall scene is peaceful and scenic.

Respeto por los demás

En el Agua

- **Siga las reglas generales de navegación emitidas por las autoridades. Disponer de las licencias u otros permisos requeridos.**
- **Respetar y no obstaculizar a otros usuarios en el agua**
- **Manténgase atento y tenga en cuenta que las embarcaciones más grandes pueden no verle y son menos maniobrables.**
- **Cuando ayude a quien lo necesite, dentro o fuera del agua, no se ponga a sí mismo ni a otros piragüistas en peligro.**

A yellow canoe is positioned on the right side of the frame, floating on a calm, blue body of water. The water's surface is perfectly still, creating a clear reflection of the canoe and the surrounding environment. The canoe has some text on its side, including "SPORTSPAL" and "TWSIHOGE". The background is a deep blue, suggesting a clear sky or a deep lake. The overall scene is peaceful and serene.

Respeto por los demás

Pescadores

- **Vigila a los pescadores mientras remas, los pescadores pueden ser difíciles de ver en los márgenes.**
- **Cooperar para evitar sedales, redes y bañistas...**
- **Si no está claro por dónde pasan las sedales o los bañistas, entonces llama tranquilamente la atención del pescador y acuerda una ruta a seguir.**
- **Cuando un pescador está pescando un pez en la orilla o vadeando, deténgase en algún lugar y espere su aviso para continuar.**



Evitar la propagación de especies invasoras no autóctonas

- Revisar, limpiar y secar las canoas y el equipo mojado después de su uso
- Revise su equipo y ropa para detectar organismos vivos, fragmentos de plantas
- Limpia y lava todo el equipo, el calzado y la ropa a fondo.
- Si se encuentra con algún organismo, déjelo donde lo encontró.
- Seca todo el equipo y la ropa - algunas especies pueden vivir hasta 16 días en condiciones de humedad
- Asegúrate de no transportar agua a otro lugar.



Responsabilidad de las acciones mientras se navega en canoa

Las actividades al aire libre son ideales para la educación, el deporte y la diversión, y el medio ambiente natural necesita ser tratado con respeto.

- Esté atento a la información/riesgos del itinerario elegido y asegúrese de que confía en la capacidad de su grupo para hacer frente a las condiciones previstas
- Tener en cuenta las corrientes de agua, los caudales, el clima y las condiciones meteorológicas previstas



Responsabilidad de las acciones mientras se navega en canoa

- **Deje los detalles de su viaje con una persona responsable y aconseje una llegada segura**
- **Asegúrate de que tu equipo esté en buenas condiciones para usarlo y utilizarlo correctamente.**
- **Tenga en cuenta la información sobre la salud, la calidad del agua y otras informaciones de seguridad**



Aspectos medioambientales

La canoa es una embarcación tradicional utilizada en todo el mundo para explorar áreas silvestres y observar la vida silvestre y la flora.

La canoa no produce erosión, ruido o contaminación y no deja rastro de su paso.

El piragüismo cuando el nivel del agua es apropiado es una actividad ambientalmente amigable y no causa daños a las poblaciones de peces.

Siguiendo algunos pasos sencillos se puede asegurar que su presencia no es perjudicial para el medio ambiente tanto de agua dulce como marino, de manera que se reduce al mínimo y se evita perturbar la vida silvestre y los hábitats.

A yellow canoe is positioned on a calm river, with its reflection clearly visible in the water. The canoe has the text 'SPORTSPAL' and 'TWSIHOGE' printed on its side. The background shows a lush green forest reflected in the water, creating a serene and natural setting. The overall scene is peaceful and emphasizes the importance of environmental care in such areas.

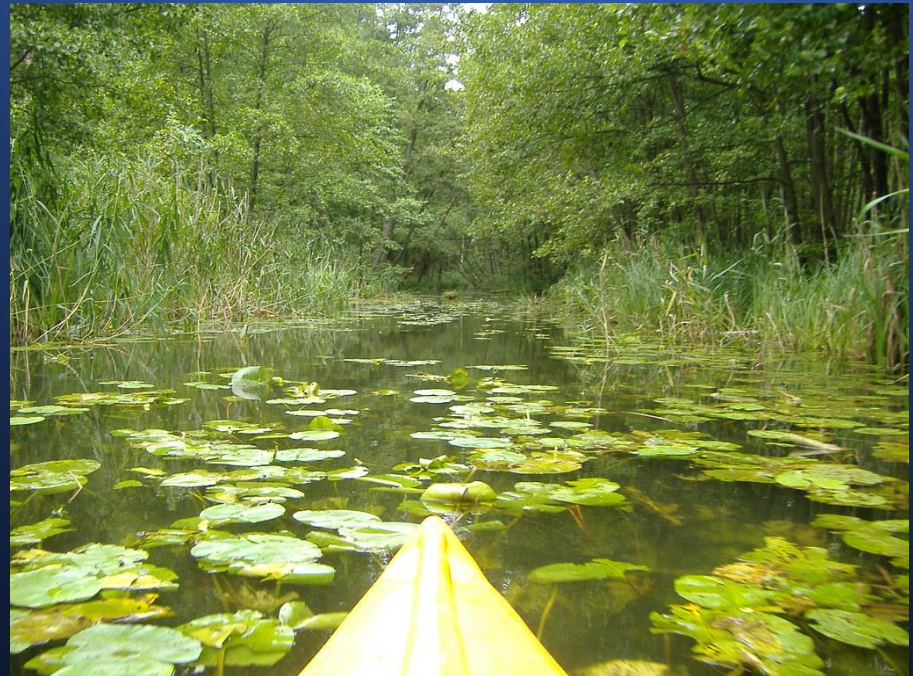
Aspectos medioambientales

- **Llévese su basura a casa para no dejar rastro de su visita.**
- **Deje el lugar como lo encontró...**
- **Hacer el mínimo de ruido**
- **Evalúa constantemente la vida silvestre: si ves señales de perturbación, aléjate rápidamente.**
- **En los ríos, evita remar sobre bancos de grava en condiciones de aguas bajas ya que pueden contener desove de peces.**
- **En las aguas marinas tenga cuidado en las playas pedregosas ya que pueden ser zonas de anidación**
- **Manténgase a una distancia segura de la vida silvestre para evitar causar perturbaciones y estrés.**
- **Informar de la contaminación, los incidentes, los daños y las especies invasoras a las autoridades competentes**



Reducción de nuestro impacto ambiental al practicar el kayak

Enlace: 10 formas de minimizar el impacto de su aventura en kayak en el medio ambiente





La canoa y el medio ambiente marino

¿Sabes en qué época del año deberías tener cuidado de no molestar a las focas?

La molestia que causamos es mínima, pero no debemos estar satisfechos y debemos esforzarnos por aprender más sobre el mar, desarrollando habilidades y sentidos que aseguren que el patrimonio natural del mar no sufra por nuestras visitas.



La canoa y el medio ambiente marino

- Tenga en cuenta las condiciones climáticas y la temperatura del agua. Prepárense para los cambios de clima y la posibilidad de un vuelco.
- Tenga cuidado con los vientos en mar abierto que dificultan el regreso a la costa
- Busque instrucción calificada para aprender las técnicas de paleo adecuadas, seguridad en el agua y lo más importante, **USE SU DISPOSITIVO PERSONAL DE FLOTACIÓN**
- Cuéntale a alguien tu plan de navegación. Entonces cíñete a tu plan.
- Cuando remes en una zona nueva, consulta con los lugareños acerca de las corrientes, las condiciones de la costa y los hábitos climáticos. Planea una ruta de "escape" - un lugar alternativo para salir del agua si las condiciones ambientales lo requieren.

Guía de instrucciones para el ejercicio de la profesión de instructores, entrenadores y guías.

Guía para que los instructores, entrenadores y líderes adquieran más experiencia con el tiempo (link)





Referencias

- ✓ <https://www.eekwi.org/engage/outdoor-safety/canoe-safety-tips>
- ✓ <https://50campfires.com/7-canoe-safety-tips-every-paddler-should-know/>
- ✓ www.canoescotland.com
- ✓ www.cani.org.uk
- ✓ <https://www.skgabc.com>
- ✓ www.britishcanoeing.org.uk
- ✓ <https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/download/331/>
- ✓ <https://www.youtube.com/channel/UCAZ9mAx3rrqOi4fd0uRkEGA>
(Paddle TV)
- ✓ <https://www.oceankayak.com/blog/article/basic-safety-tips-kayaking>