



## CONTENIDO MINIMO RECOMENDADO PARA EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA GUIAS DE RIO

### 1. Propósito

Proveer a los instructores una lista con el conocimiento y habilidades esenciales que un aprendiz a guía deberá tener para poder guiar una balsa con seguridad y competentemente.

### 2. Contenido ( Como especificado en Recomendaciones Mínimas para Guías de Río)

#### A. Habilidades

##### i) Técnicas del Rafting

- a) Maniobras del Remo: adelante, atrás, timonel, etc.
- b) Planeamiento de la travesía
- c) Entrada y salida de remolinos
- d) Lectura del agua -identificar las diferentes facetas de un rápido desde el bote y desde la orilla del río
- e) Correr un Rápido -escoger y correr por una línea con los ángulos apropiados y posicionando el bote con relación a corrientes, piedras, olas, huecos u otros obstáculos
- f) Salida y Llegada-de manera controlada, asegurar el bote
- g) Lado alto / vuelcos
- h) Alineación

##### ii) Manejo y Entrenamiento de la Tripulación

- a) Charla de seguridad -incluye explicación de los riesgos involucrados, ajuste correcto del chaleco salvavidas, casco, calzado y otras ropas necesarias, posición de sentado y sujetado, peligros al hincarse o de remos sueltos, posición de flotación en ríos rápidos. Ej.: pies arriba, pecho arriba, viendo corriente abajo, rescate de nadadores usando la línea externa o un remo, nado activo y defensivo (mención de obstáculos si aplica)
- b) Posicionamiento de tripulación-considerando experiencia, fuerza, peso, agilidad,

- confianza, condición médica y física
- c) Técnicas de remado- demostración clara de las maniobras, práctica y corrección
- d) Otras instrucciones-vuelcos / lado alto, como sujetarse
- e) Evaluación: -reconocer y entender las limitaciones de la tripulación y así escoger las líneas apropiadas
- f) Motivación. Hacer que la tripulación haga lo que usted quiera

### iii) Técnicas de Emergencia y Rescate

- a) Habilidades específicas -nadando en rápidos, subirse o ayudar a subirse al bote, cruzando aguas bravas, técnicas de cuerdas incluyendo nudos, uso de la cuerda de rescate, asegurar anclajes, sistema de poleas, rescate de nadadores fuertes, revolver el bote.

## **B. Conocimiento**

### i) Equipo

- a) Balsa-diseño, construcción, materiales, secuencia correcta para inflar y desinflar, presión adecuada, válvulas, nombres y funcionamiento de componentes, reparación
- b) Guía-vestimenta y calzado apropiado, chaleco salvavidas, casco, remo, cuerda de rescate, cuchillo, pito y cuerda para vuelcos
- c) Cliente-vestimenta y calzado apropiado, chaleco salvavidas, casco, remo
- d) Rescate-uso y mantenimiento de cuerdas, hondas, nudos, poleas mosquetones y otros implementos
- e) Primeros Auxilios-uso y mantenimiento de un estuche de primeros auxilios, posicionamiento adecuado en el viaje
- f) Reparación- uso y mantenimiento de un estuche de reparación
- g) Amarre- amarre seguro de cualquier equipo que se lleve en el bote
- h) Mantenimiento / cuidado- dentro y fuera del río especialmente durante el transporte

### i) Procedimientos de seguridad y emergencia

- a) Seguridad General-factores que contribuyen a los accidentes, Ej.: alcohol / drogas, equipo inapropiado o mal mantenido, obstáculos potenciales en el río. Ej.: Agua alta, obstáculos, importancia de mantener contacto visual con los otros botes.
- b) Procedimientos de Emergencia Generales- evaluación de la situación, decidir y conducir un rescate considerando los recursos disponibles, limitaciones de tiempo y prioridades de seguridad, informar y motivar a la tripulación.
- c) Nadadores – recuperación de un nadador cercano por el guía u otro miembro de la tripulación, opciones para un nadador lejano incluyen instrucciones de nado en aguas blancas, remo extendido, cuerda de rescate, kayak de seguridad, otras balsas.
- d) Oleajes– usar los lados altos apropiados, contar cabezas, comunicación con otros guías, rescate con cuerdas.
- e) Vuelcos – subirse al bote , contar cabezas, comunicación con otros guías, revolver o subir nadadores al bote.

- f) Bote Atorado – estabilizar, contar cabezas, comunicación con otros guías, considerar lo que pueda suceder al bote al sacarlo por el método escogido y tomar las precauciones debidas, sacar bote moviendo el balance de esta.
  - g) Tripulación encallada/ perdida/ aislada– mejor método de llegarles de acuerdo al método, llegar, tirar, remar, ir, jalar.
  - h) Hipotermia / hipertermia – evitar y tratamiento
- i) Teoría de los Rápidos
- a) Sistema internacional de ríos – conocerlos y dar ejemplos locales
  - b) Características del río – entender la hidrología y posibles peligros de lo siguiente: pozas, lenguas, canales en V, remansos, línea de remanso, remolinos, olas fijas, olas rompiendo, tapones, hueco, agua alta, piedras, mellas, obstáculos, caída vertical, catarata, constricciones, canales, esquinas, almohadas
- i) Liderazgo
- a) Entender teorías de liderazgo y dinámica de grupo
  - b) Responsabilidades
- i) Señales
- a) Visual – todo bien, salir en el eddie, parar, emergencia, se requiere primeros auxilios, buena dirección), nadadores (número y localización), bote surfando, bote atorado, bote volcado, remo perdido, necesito inflador, último bote, separarse, cerrarse, apurarse.
  - b) Pito – 1 pitazo- Paren / Atención, 3 pitazos- Emergencia