



Schuylkill River Sendero de Agua

Consejos de seguridad y para remar

Cualquier deporte al aire libre, incluyendo acuáticos, pueden ser muy peligrosos, causar daños personales e incluso llevar a la muerte, si usted no se prepara adecuadamente hasta conocer cuales son sus habilidades. Por lo tanto, deben tomarse suficientes precauciones y usar el sentido común. El Sendero Acuático del Río Schuylkill, con el río, cuenta con millas de agua tranquilas, aptas para principiantes, pero también tiene tramos que con mucha corriente fuerte y rápida son peligrosas. Por lo tanto hay tramos que son difíciles de navegar y exigen destrezas en el manejo del remo. **LA TOMA DEL ALCOHOL Y EL USO DE DROGAS NO SON INCOMPATIBLES CON EL REMO: Es ilegal el manejo de cualquier embarcación bajo la influencia del Drogas y/o alcohol. Esto incluye la canoa, kayak, la table de surg (SUP) y camara de aire.**

PLANIFICACION Y PREPARACION...

CONOZCAN SUS HABILIDADES: Límitese a usar las secciones del río cuya dirección corresponde a su competencia en el remo. Usted siempre debe ser capaz de llegar a la orilla para evitar un peligro. Usted es nivel Principiante si ha remado principalmente en los lagos y no ha practicado las técnicas del deporte en un río de corriente lenta. Usted es Nivel Novato si sabe usar los remos para avanzar, girar, y retroceder, así también si sabe observar e interpretar el río para identificar y evitar rocas y otros obstáculos. Asimismo, el novato debe poder salir de un kayak volcado en pleno río. Usted es Nivel Intermedio si sabe gobernar muy bien su embarcación, además de dominar todas las remadas básicas, hace uso de las remadas de apalancar y de arrastre. Además, usted puede manejar el bote en corrientes fuertes, realizar cambios abruptos de sentido, remar perpendicularmente a la corriente y acelerar rápidamente para salir de los rápidos. Usted es Nivel Avanzado si posee las técnicas principiantes, novatas, e intermedias y además puede voltear el kayak con confianza y tiene mucha experiencia en los ríos de Clasificación III+.

LISTA DE PREPARACIONES ANTES DE SALIR EN BOTE: Usted debe:

- Tener capacidad para nadar
- Conocer el río
- Hacer uso de mapas, publicaciones y explorar previamente la área para evitar sorpresas.
- Coordinar el transporte para llegar y salir de la excursión.
- Comprobar el nivel actual del agua por medio del sitio web del US Geologic Service: <https://waterdata.usgs.gov/pa/nwis/uv/?01472000> y el pronóstico de niveles en <https://water.weather.gov/ahps2/hydrograph.php?gage=lgvp1&wfo=ctp>
- Consultar de antemano los pronósticos del tiempo
- Vestirse de manera apropiada para el tiempo y la temperatura del agua
- Verificar las buenas condiciones de todo equipo y empacar todo lo necesario, agua, ropa, comida, botiquín de primeros auxilios, remo extra, mapas, y chaqueta salvavidas (pfd)
- Informar a alguien que no esté en la excursión sobre el itinerario para que le avise a las autoridades en caso de que usted no llegue al destino al tiempo esperado
- Nunca se debe ir sólo. No se recomienda hacer excursiones en grupos de menos de tres personas, ni menos de dos embarcaciones

ROPA PARA LA LLUVIA: Un aguacero frío puede causar molestias y puede ser peligroso (verse hipotermia). Es recomendable llevar encima del salvavidas una chaqueta impermeable y transpirable que sea fácil de poner y quitar. Es mejor no usar poncho ya que se puede quedar atrapado en ello en casos de emergencia.

CALZADO: Debajo del agua se esconden ramas puntiagudas, raíces, rocas, y/o vidrio roto. Es preciso usar calzado fuerte para protegerse los pies como: zapatos de agua, zapatos deportivos, o sandalias. No se deben usar chancletas, ni botas pesadas, ya que éstos pueden impedir el nadar si fuese necesario.

PROTECCIÓN DEL SOL: Se debe usar sombrero, gafas de sol, bloqueador de alto factor de protección solar (FP), y ropa ligera y de colores claros para protegerse de los rayos solares ultravioleta y de su reflejo.

SALIDA MOJADA: Hay que aprender y practicar a salir del bote volcado en el agua. Use ropa cómoda y suelta.

ACCESORIOS NECESARIOS:

- Tenga una de sujetar los lentes.
- Del anochecer al amanecer, la ley estatal requiere tener pitos mecánicos. Son esenciales para comunicarse sobre el agua y en caso de emergencia.
- También es requisito tener luces que se puedan alzar en alto para evitar choques entre embarcaciones. Un bote anclado en una zona no designada para anclar debe mantener encendida una luz visible de 360 grados.
- En todo momento el teléfono celular se debe guardar en un lugar a prueba de agua.

COMIDA Y BEBIDA: Manténgase hidratado para evitar condiciones físicas que pueden causar desorientación y incapacidad mental. Se recomienda beber cuatro o cinco litros de agua durante un día entero sobre el río. También hay que comer durante el día para reemplazar los electrolitos perdidos.

PREVENIR Y PROTEGER...

USAR SIEMPRE SALVAVIDAS: Uno debe usar en todo momento y mantener abrochado un chaleco salvavidas bien ajustado, también conocido como equipo de flotación individual (PFD, por sus siglas en inglés). El chaleco salvavidas debe ofrecer no solamente flotación para facilitar el nadar en aguas Corrientes, sino también protección para la espalda. Aunque todo remero debe usar el chaleco salvavidas en todo momento, la ley de Pennsylvania requiere su uso por niños menores de 13 años de edad, así como por gente que no sabe nadar. La ley exige que todo remero use chaleco de salvavidas durante los meses de frío, de noviembre a abril.

PROTECCION DE CABEZA: Es preciso usar un casco fuerte y bien ajustado para protegerse la cabeza de los peligros sumergidos en caso de volcar.

CHOQUE DE AGUA FRÍA: Tenga en cuenta que la inmersión repentina en agua fría (incluso tan caliente como 50-60 °F) puede causar respiración de reflejo y inhalación de agua, pérdida de habilidades motoras y/o aumento de la frecuencia cardíaca/presión arterial, lo que podría provocar un ataque cardíaco.

HIPOTERMIA: Tener frío aún durante ratos cortos puede producir hipotermia, condición en la que la se baja la temperatura corporal central. Los síntomas de la hipotermia pueden incluir estremecimiento o escalofríos, el juicio perjudicado, la pérdida de destreza manual, y hablar con pronunciación inarticulada. Si no se recibe tratamiento, la hipotermia puede llegar a la pérdida de conocimiento y hasta la muerte. Es preciso ponerse varias capas de ropa seca y de abrigo lo antes posible, y caminar para estimular la circulación y hacer subir la temperatura corporal.

CABOS Y CORREAS DE ANCLAJE: Por peligro de enredar el cuello, las muñecas, o las piernas, nunca debe atar sogas o cuerdas a una persona, una mascota, u otro bote que esté en movimiento. Cuando no está en uso, todo cabo debe mantenerse enrollado y asegurado.

TIEMPO FRIO: Debe vestirse en varias capas aislantes de lana, tejidos de pelo, o vellón de polipropileno en vez de una sola capa para mejor dispersar el agua de la piel y así no pasar frío. No se recomienda usar ropa de algodón porque suele atrapar la humedad y quitar el calor corporal. Para aguas de temperaturas entre 50 y 60 grados Fahrenheit (de 10 a 15 grados centígrados), se recomienda usar traje húmedo de neopreno y para aguas de temperaturas menos de 50 grados Fahrenheit (10 grados centígrados) debe usar traje seco. Es bueno traer también a bordo cazadora o chaqueta impermeable, gorras, y guantes

RELAMPAGO: No vaya en bote por el río cuando se pronostican tormentas con relámpago. En estos casos aún sin trueno, se debe dejar el río para buscar refugio en un edificio permanente encerrado o dentro de un vehículo. Lugares que no sirven para refugiarse incluyen: carpas y pabellones, árboles u objetos altos, espacios abiertos en tierra o sobre el agua, la cima de una colina, la tajea, o cerca de objetos largos que conducen electricidad, como son las vías ferroviarias, cercas de metal, y/o sogas mojadas. Póngase en cuclillas con los pies juntos y sepárense uno de otro para reducir los efectos de la corriente eléctrica en el suelo. Del último trueno, deben pasar al menos treinta minutos antes de volver al río.

¡COMIENCE A REMAR!

LOS RAPIDOS: No hay que remar o en bote o nadando - por un rápido sin estar seguro de poder bajarlo y sin herirse. Las indicaciones aquí presentes sólo sirven como guía y los rápidos se clasifican en épocas de nivel promedio del agua. En agua fría o en zonas remotas, se debe estimar con más cuidado la destreza del remero para asegurar que es adecuada a las condiciones del río. Altos o bajos niveles de agua tienden a hacer más difícil el remar y a subir la calificación de los rápidos. Para bajar rápidos o navegar en agua turbulenta en una canoa abierta, uno debe arrodillarse en el bote, guardar todo equipo en la parte baja y hacia el centro de la canoa para aumentar su estabilidad.

- Clase I: Agua de corriente rápida con rápidos pequeños y olas pequeñas. Las obstrucciones son evidentes y fáciles de sortear. Es mínimo el peligro si uno tiene que nadar como resultado de un accidente. El auto rescate se realiza con facilidad.
- Clase II: Rápidos en forma recta, con cauces amplios y despejados que se pueden ver claramente sin la necesidad de observación previa. Puede ser necesario hacer maniobras, pero las rocas y la olas de tamaño mediano se pueden evitar

fácilmente por remeros experimentados. Los nadadores pocas veces reciben heridas y la participación del grupo no suele ser necesario para el rescate (aunque sí puede servir de ayuda).

- Clase III: Rápidos con olas irregulares y de tamaño mediano pueden ser difíciles de evitar y pueden inundar una canoa abierta. Estos rápidos requieren maniobras complejas en corrientes rápidas y control del bote en pasajes estrechos y salientes rocosos. Puede haber olas grandes y obstáculos, pero estos se pueden sortear sin grandes esfuerzos. Remolinos y corrientes fuertes son comunes en estos rápidos. Se aconseja observar la zona antes de entrar. Las heridas resultantes al nadar no son muy comunes. El auto rescate suele ser fácil, pero la participación del grupo puede prevenir la necesidad de nadar distancias largas.
- Clases III, IV, V, y VI: No se encuentran en el Sendero Acuático del Río Schuylkill en épocas de nivel regular del agua.

PUNENTES: No se debe acercarse a los pilares de los puentes ya que estos recogen obstáculos basuras de árboles (que pueden atrapar a los botes o a la gente) y pueden crear corrientes turbulentas e impredecibles. Puede haber peligros sumergidos.

PRESAS: Nunca debe pasar en bote por las presas ni por las presas de pendiente baja. Para evitar quedar atrapado en sus contracorrientes hidráulicas, siempre hay que cargar por tierra los botes.



COLADORES: Los coladores son árboles o detritos medio sumergidos que se pueden encontrar en cualquier parte, pero que tienden a ubicarse en las riberas, las rocas, y los muelles. Constituyen un peligro grave porque el agua puede pasar por ellos con mucha fuerza, atrapando inesperadamente al bote.

ATRAVESAR: En caso de que la corriente empuje el bote desde su lado en contra un obstáculo, lo mejor es inclinarse río abajo para hacer subir el borde de la bañera, haciendo menos probable que el agua entre en la embarcación.

AMONTONARSE: En caso de que la corriente empuje el bote desde su lado en contra un obstáculo, lo mejor es inclinarse río abajo para hacer subir el borde de la bañera, haciendo menos probable que el agua entre en la embarcación.

AMONTONARSE: No tenga su embarcación muy cerca de otra embarcación. Se debe mantener una distancia igual al espacio de cinco botes para evitar que se choquen y se amontonen y también para poder ver más claramente el río por delante.

ANDAR POR EL AGUA O VADEAR: Al vadear con el bote, se debe atar un cabo corto a su asa y dejar que el bote flote en posición río abajo mientras el remo sirve de bastón para atravesar las rocas resbalosas y desiguales del río.

OBSTRUCCIONES EN EL RIO: No hay que agarrar ramas, raíces ni rocas cuando el bote está avanzando por el agua. La parada repentina puede torcer el brazo o el hombro por causa de la velocidad de la corriente.

VOLCAR

- Se rescata primero a la gente y después el equipo.
- Muévase en dirección río arriba del bote para evitar quedar atrapado en una roca u otro obstáculo. No suelte control del bote ni del remo al no ser necesario para evitar el peligro personal.
- Uno puede flotar boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies en dirección río abajo y cerca de la superficie del agua. Apunte con los dedos de pie para evitar que se atrapen en las rocas y use las piernas para disminuir el choque con los obstáculos en el río. Use los brazos para conducir y para atravesar la corriente. En esta actitud, nade a la orilla más segura o hacia el agua más calmada. Para evitar el atraparse, no debe tratar de ponerse de pie en una corriente fuerte o en agua que sube más allá de la rodilla.

**In case of emergency, call 911 and provide this River Trail Mile Number:
En caso de emergencia, llame 911 y proporcione este Numero Milla:**

**Busque el
NÚMERO DE MILLA DEL RÍO
en los carteles de aterrizaje**