

## ESPECIALIDAD JA – CANOAS

Nivel 2 – Conferencia General 1945



### Introducción

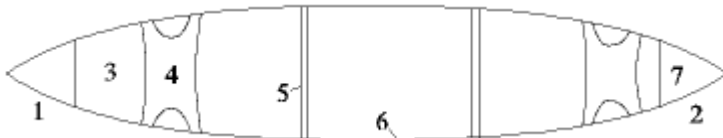
Una canoa es un barco relativamente pequeño, típicamente impulsado humanamente, que se navega comúnmente. Las canoas son puntiagudas en los extremos y normalmente abiertas de arriba.

Cuando es impulsada humanamente, la canoa se propulsa por el uso de remos. Del tamaño de canoa dependen el número de remeros. Los remeros se colocan en la dirección de viaje, ya sea sentados, o arrodillándose directamente en la cáscara. De esta manera remar una canoa puede contrastarse con remar en un bote, dónde los remeros están en sentido contrario a la dirección de viaje. Los remos pueden ser de un solo filo o dos.

Las canoas tienen una reputación para su inestabilidad, pero esto no es verdad si ellas se manejan propiamente. Por ejemplo, los ocupantes necesitan guardar su centro de gravedad tan bajo como sea posible. Las canoas pueden navegar el agua veloces explorando cuidadoso los rápidos y con una buena comunicación entre los remeros. Cuando dos personas ocupan una canoa, ellos reman en los lados opuestos. Por ejemplo, la persona en la proa (bowman) podría sostener el remo en el lado del puerto (el lado izquierdo). Recíprocamente, la persona en la popa (el sternman) remaría al estribor (el lado derecho).

Una canoa de 17 pies puede llevar hasta 1,000 libras como carga máxima, pero solo lleve lo necesario. Tome en cuenta que no es lo que su canoa puede cargar sino que usted pueda cargar”.

### Las partes de una canoa



1. Proa
3. Popa
3. Casco
4. Asiento
5. Mástil horizontal cerca de la parte superior del casco.
6. Borda (la parte superior del borde del casco)
7. Compartimiento que contiene hule espuma (para prevenir que la canoa se volteé)

Algunas canoas, particularmente aquéllas que se usaron para los viajes extendidos, están provistos con un yugo por el centro del barco. Este le permite a una persona transportar la canoa, y a veces se amolda a la forma de hombros.

### Seguridad

El no prepararse para su viaje en el río puede ser el peligro más grande. Usted siempre debe de preparar para cualquier tipo de situación, sobre todo en las condiciones del tiempo. Si usted está planeando una excursión simple de unos días, seguro que usted deberá de traer un cambio de ropa o un equipo de los primeros auxilios. Informe a las personas a donde usted va y cuando usted planea volver. Practique el uso del sentido común al viajar en el río.

Pasearse en canoa por la tarde puede ser una manera divertida de experimentar la naturaleza, pueden conseguir un gran entrenamiento, y pueden pasarse un buen tiempo con sus seres amados, pero también puede ser una jornada peligrosa, si se pasan por alto las pautas de seguridad apropiadas.

### Reglas básicas

- Usted debe tener las habilidad de saber nadar bien (necesita tener el honor de natación a nivel intermedio) y que usted debe sentirse cómodo si esta bajo agua.
- Debemos enfatizar que es muy importante que use chaleco salvavidas. Por ley cada remero debe de poseer un dispositivo de flotación. Todos los dispositivos deben cumplir con regulaciones y normas Federales, Estatales, y locales. Deben llevarse los chalecos propiamente. Usted debe llevar una chaqueta salvavidas en todo momento. Esté seguro que la chaqueta encaja cómodamente y es de tipo chaleco.
- Sepa su nivel de habilidad. Asegúrese que sus habilidades del canotaje son tales que usted está en control en todo tiempo. Sepa detener su canoa para quedarse fuera de peligro. Aunque sea tentando para intentar remar en aguas rápidas mas allá de su habilidad, recuerde que también es peligroso. Nunca pruebe sus límites en aguas poco familiares.
- Asegúrese de investigar el río antes de navegarlo. Explore los rápidos y hechura, este seguro que usted lleva los mapas suficientes para saber donde puede parar y los lugares peligrosos.
- Lleve la ropa apropiada. Use ropa segura, e incluya los sombreros, ropa seca adicional, toallas, y artículos por capas que pueden quitarse fácilmente.
- Siempre use zapatos. Las piedras, el terreno áspero y el fondo del río presenta riesgos serios a los canotistas sin el atavío apropiado. Se atribuyen casi 90% de todas las lesiones del canotaje a la falta del calzado apropiado.
- Sepa la predicción meteorológica. Sea un canotistas responsable por conocer el boletín meteorológico. Tome nota de las condiciones de cielo, aire, temperatura y precipitación anticipada de agua. Un canotistas conocedor es un canotistas seguro.
- Familiarícese con el área. Antes de empezar es importante familiarizarse con el ambiente y el área que usted estará cubriendo. Los mapas son a menudo disponibles en el condado y parques del estado.

### Antes de que usted entre el agua

- Verifique que todo esta bien con su canoa antes de salir de casa. Revise si no hay hoyos de la última vez que usted usó la canoa. Verifique los tornillos que sostienen los asientos, ellos tienen la tendencia a soltarse cuando usted está transportando la canoa en el automóvil. También recuerde afianzar la canoa propiamente a su automóvil o remolque.
- Haga una lista y revísela mentalmente antes de empujar la canoa al agua.
- Deben equiparse las canoas con por lo menos dos remos.
- Cada canoa debe tener dos líneas, una línea de la popa y una línea en la proa.
- Una soga del tiro extra (para emergencias) debe guardarse en un lugar seguro. Guarde cualquier soga suelta correctamente. Las sogas sueltas son mortales. Deben atarse las líneas y deben envolverse antes de partir.
- Ate un silbato (u otra forma de señalación) a su chaleco salvavidas para señalar por ayuda.
- Lleve un equipo de Primeros Auxilios dentro de la canoa. Guárdelo dentro de bolsas impermeables.
- Tome un equipo de la reparación con usted. Incluya los artículos de la reparación rápidos como duck tape, sello, cinta impermeable y otros materiales.

### Una vez usted está en el agua

- Sepa dónde sentarse. Cuando este remando, es importante permanecer siempre en su asiento o en el suelo de la canoa. Nunca se sienta en los lados de una canoa. Las canoas se voltean fácilmente con sólo el movimiento más ligero de peso.
- Nunca ate los remos. Algunos canotistas atan los remos a la canoa para evitar perderlos si se voltean la canoa. No haga esto. Los Remos atados son sumamente peligroso si la canoa se ladea.

- Fuerza en números. Incluso los veteranos más sazonados nunca viajan solos. Los especialistas de seguridad recomiendan viajar con por lo menos tres personas en su canoa o dos o mas embarcaciones separadas. También, asegúrese que los que quedan detrás saben donde usted va y cuando se espera que usted vuelva.

El equipo para Traer cuando usted la canoa:

- Un Remo extra
- Chaleco salvavidas - uno por persona
- Casco - Si usted planea ejecutar o correr un río con aguas veloces y rápidos (whitewater)
- Traje de baño
- Traje seco / Traje mojado de neopreno (dependiendo de la temperatura del Agua)
- Zapatos tenis - Zapatos o tenis de lona que no le importa que se mojen.
- Las bolsas impermeables para la ropa, fósforos, mapas, equipos de primeros auxilios, carteras, y llaves del automóvil.
- Si usted tiene en mente acarrear la canoa, piense en lo que usted tiene que llevar y cómo usted planea llevarlo. Una mochila con correas de hombro puede ser útil.
- Equipo de acampar

### **Sepa qué ponerse**

- Usar el tipo correcto de vestimenta puede hacer su viaje por canoa muy agradable. El tiempo puede cambiar rápidamente por lo que es importante estar preparado. Su vestimenta debe de ser funcional, no ostentoso o fuerte. Su ropa debe soportar vientos ásperos, lluvia fría, insectos voraces, y las piedras abrasivas - y todavía ser cómoda en el sol
- En la estación mediana (el Julio & Agosto) Use ropa del peso ligero es decir, un par de shorts que sequen rápido y camisetas de color claro.
- En la temporada temprana o al final de otoño, se debe dar énfasis a los artículos más calientes. Nosotros recomendamos un par de pantalones largos de poliéster del tipo caqui o nylon. No traiga los pantalón vaqueros –jeans - u otro todo el algodón porque ellos se secan despacio.
- Quizás la razón más importante para tener una camisa ligera de manga larga es para la protección de los insectos.
- Es mejor si sus pantalones o shorts tienen bolsillos profundos o bolsillos con Velcro o cierres del chasquido para evitar perder los artículos. Use shorts solo en tiempo muy caluroso; la exposición de la piel invita el ataque del los insecto, quemadura del sol y raspaduras de la vegetación si tiene que acarrear su canoa. Los pantalones convertibles con cierres para quitar las piernas y hacerlos shorts son buenos.

**Lavadora campestre:** Llene una bolsa doble de plástico 30 galones para la basura con una cantidad apropiada de ropa y agua, agregue una cantidad pequeña de jabón biodegradable y agite la bolsa para lavar la ropa. Deje reposar la ropa aproximadamente una media hora, entonces agite otra vez. Esprima la ropa y tire el agua con jabón a una distancia de 150 pies del río. Ponga la ropa en la bolsa para un proceso del enjuague similar.

### **Impermeable**

El impermeable que respira es la mejor opción pero desgraciadamente su alto costo hace una opción más común el impermeable no-respirable. Debe tener ventilación adecuada para ayudar a evitar la humedad del cuerpo dentro de la ropa. Los pantalones deben tener puño-que se cierre para hacer más fácil el ponerse y quitarse. La calidad del impermeable es importante. No use el impermeable plástico. Evite usar los ponchos porque ellos restringen el movimiento.

### **Calzado**

Es difícil evitar mojarse los pies mientras embarca o desembarca de la canoa, y en caso de volcarse se recomienda tener alguna protección para sus pies. Algunas piedras, raíces u objetos en el agua pueden crear cortes o raspones, así que recomendamos que usted lleve zapatos tenis viejos que no le importe mojarse. Traiga otro par para caminar cuando usted ha desembarcado y para permitir que sus pies se sequen.

**Cada persona debe tener:**

- Dos Juegos completos de Ropa
- Shorts y camisetas
- Chaqueta y Pantalones para lluvia
- Rompevientos de nylon ligero
- Traje de baño (Si usted planea nadar)
- Zapatos cómodos
- Repelente de insectos, pomada bloqueador, y pomada para los Labio
- Artículos de Higiene personal
- Sombrero o Visera

**1. Usted necesita tener el honor de la natación nivelado intermedio**

2. Demuestre, primero solo y después con un compañero, el método apropiado de:

a) Entrar y lanzar una canoa:

- De una playa,
- De un muelle o malecón

b) Aterrizar y dejar una canoa

- En la Playa
- En un muelle o malecón

**Para entrar en la canoa, siga estas dos reglas:**

Primero, manténganse en el centró. Cuando entre o salga de una canoa, mantenga su peso cerca del centro como sea posible. Al entrar, ponga su pie derecho encima de la quilla, y trae el segundo pie al lado de él. Al salir fuera, guarda su pie centrado hasta que su otro pie este plantado firmemente en la playa, andén, malecón o fondo del río/lago. Y si usted tiene que ponerse de pie y caminar mantenga el centro del ombligo encima del centro de su canoa.

Segundo, mantenga su peso lo más bajo posible. Entre mas bajo este su peso, mejor será su balance. Así, cuando entre o salga de la canoa, controle su peso. Plante un pie en la quilla, después, alcance por el barco con la mano correspondiente, agarre ambas bordas, una con una mano, y una con la otra mano. Ahora ponga dentro el otro pie. Establézcase en su asiento, o arrodílese y pónganse en la posición para remar.

**Lanzando una canoa**

De la playa, escoja un banco sin más de 12 pulgadas de profundidad, con la proa en la dirección de río, baje su canoa suavemente en el agua, asegúrese que no flote fuera del banco y fuera de su alcance.

Donde haya una playa de proa suave, camine en el agua con la canoa. El bowman debe entrar en la canoa primero y usando su remo mantendrá el equilibrio mientras el sternman se sube.

De un muelle o malecón con la proa en la dirección de río arriba abajo, baje su canoa suavemente en el agua, asegúrese que no flote fuera de su alcance o del muelle. El bowman debe entrar en la canoa primero y lo sostiene en la posición mientras el sternman entra en la canoa.

Ate su canoa mientras la carga o cuando la canoa esta desatendida.

**Aterrizar una canoa**

Desembarcar en la playa: Tenga cuidado cuando aterriza una canoa!, muchos se voltean en este proceso. Es mejor aterrizar sin movimiento o raspar la canoa, así se evita dañar la canoa y hacer ruido. El bowman salta en el agua para tirar la canoa hacia la playa - no arrastre la canoa arriba de la playa mientras el sternman esta sentado, este se puede caer -, el sternman debe sostener el barco con su remo hasta que el bowman tenga mando de la embarcación con las piernas puestas encima de la proa y las manos agarrando el casco. Los que les gusta mojarse pueden caminar por el centro de la canoa pasando encima del equipo. Si no le importa mojarse, salga de la canoa y camine en agua poco

profunda antes de aterrizar la canoa, tiene la ventaja de ser menos ruidoso, más suave a la canoa, más rápido y está más fácil para sacar el equipo opuesto a su altura relativa en la tierra seca.

Desembarcar en el muelle o malecón: Para aterrizar la canoa aproxime el muelle por la proa mientras el sternman sostiene la canoa en posición. El Bowman debe de atar la canoa en ambos extremos y ayudar al sternman a sacar el equipaje o el sternman puede salir de la canoa.

### **3. Acompañado de un instructor, demuestre que sabe ejecutar correctamente, tanto desde adelante como desde atrás, los siguientes movimientos:**

**a) hacia la proa, b) salida diagonal, c) medio Barrido, d) movimiento en J, e) medio barrido al revés, f) empuje, g) barrido lleno, h) Combinación de salida y movimiento J.**

#### **Estrategia básica**

La clave es determinar adonde va la corriente y decidir si eso es donde usted quiere ir. Eso se resume bajo tres cosas: Blanco, Vuelta y Aceleración. Primero determina donde usted quiere ir; en otros términos, determine su meta. Una vez que usted sabe donde quiere de vuelta o apunte a su blanco y valla a el. Entonces acelere, mientras guardando su visión en su blanco. Usted tiene que tener todos los tres componentes para poner su canoa dónde usted quiere con éxito.

#### **Lectura del río**

Se refiere a poder mirar los diferentes rasgos en un río como las olas, características de la superficie del agua, curvaturas del río, piedras, y la dirección actual, y poder decir dónde poner su canoa para divertirse y estar seguro. Esto requiere dos tipos de visión.

Primero usted tiene que abrir su visión en general. Vea río abajo y río arriba y consigue una percepción del mismo. ¿Se está moviendo rápida o lentamente? ¿Hay curvaturas en el río y en ese caso de qué manera? ¿Hay cualquier riesgo u obstrucciones como remoes en el río, piedras grandes, los puentes con el postes en el agua? Desarrolle un plan general río abajo con estas primeras observaciones y donde usted va a terminar en el punto mas lejano que usted puede ver.

Segundo, estreche su visión y sea más específico. ¿puede encontrar remansos para detenerse y romper el río en una serie de secciones menores? Ahora compruebe la primera sección; qué rasgos específicos usted puede ver y así sucesivamente entre sus primeros dos remansos río abajo?.

Si solo rema río abajo sin tener un plan, seria como manejar fuera de del garaje con los ojos vendados. Y si esta inseguro de lo que hay río abajo, considere el refrán popular, " Cuando tenga duda, explore." Salga de su canoa y camine para explorar por posibles peligros u obstrucciones río abajo.

#### **Movimientos, estrategia y remando - elementos esenciales.**

Muchos remeros permiten que sus brazos salgan de posición al remar. Esto lleva a una de las lesiones más comunes - un hombro dislocado. Con un remo en su mano, usted puede crear mucha presión en los ligamentos del hombro, si se voltea y sus manos salen de posición. La posición más débil para su hombro es cuando su mano esta fuera de su cuerpo con su dedo pulgar apuntando hacia atrás y su mano se mueve detrás del plano de sus hombros - posición autostopista-. Ponga su mano en esta posición mientras este mirando adelante y usted sentirá la tensión inmediatamente en su hombro.

Guarde su mano en esta posición e imagine una vara de acero que atraviesa sus hombros horizontalmente. Ahora dirija su cabeza hacia su mano y mírelo. Esto vuelve su mano en la línea con la barra de acero que atraviesa sus hombros. Usted está ahora más seguro. Otra manera de pensar sobre esto es imaginar una caja delante de usted, los límites se forman a lo largo de líneas imaginarias que salen recto de sus hombros y caderas. Para guardar su



hombro en una posición segura, siempre" este dentro de la caja" es decir guarde sus manos dentro de esta caja.

**Enseñe a su cuerpo hacer esto**, mire la mano o la hoja del remo que están haciendo el trabajo. Esto requiere mucha flexibilidad - una razón más para ejercitar en estirarse y ser flexible. Es necesario usar su cuerpo superior cuando usted rema; comparado a los músculos del torso, los músculos del brazo son ineficaces. Cuando usted rema, debe sentirse como si estuviera propulsando su barco encima del agua en lugar de empujando o tirando pasado el agua debajo de su barco.

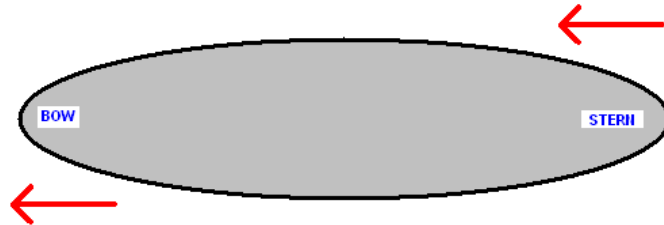
### Dirigiendo

La acción de remar con dos remeros tenderá a dirigir la canoa hacia el lado opuesto lo en que el sternman está remando. Dirigir la canoa es particularmente importante, particularmente porque las canoas tienen las cáscaras planas y son muy sensible a cambiar de dirección. Las técnicas para navegar varían ampliamente, pero el sternman es principalmente responsable en dirigir la canoa, con la excepción de dos casos. Los bowman dirigirán la canoa para evitar las piedras y otros obstáculos que los sternman no pueden ver. También, en el caso de ir hacia atrás, el bowman es responsable para dirigir la canoa usa los movimientos correccionales pequeños mientras remando atrás con el sternman.

Entre las personas menos-experimentadas, la canoa se dirige típicamente de la proa. La ventaja de dirigir en la proa es que los bowman pueden cambiar de dirección más fácilmente que el sternman. Dirigiendo en la proa es inicialmente más intuitivo que dirigiendo en la popa, porque para dirigir al estribor, la popa debe mover para poner a babor realmente. Por otro lado, el remero que normalmente no dirige produce el poder o empuje, y la fuente mayor de empuje debe ponerse en la proa para mayor estabilidad.

### Movimientos del remo

**a) hacia la proa** - Movimiento que ejerce el mismo vector de fuerza como u movimiento delantero pero se hace en el lado opuesto del lado que el sternman está remando. Este movimiento hecho correctamente mantendrá la canoa en línea recta.



### b) Salida (acercamiento) diagonal

La cruz que se dibuja parece ser uno de los más difíciles y confunden a las personas, básicamente porque se siente bastante torpe para completar los tres-cuartos de este movimiento. El movimiento que normalmente se hace es en la proa, es escogido cuando el remero quiere utilizar el lado opuesto que esta remando sin hacer cambio de manos.

Primero, póngase en posición para completar un dibujo. Ahora, montando sobre un eje a la cintura, traiga el remo al otro lado de la canoa sin cambiar la manera usted está agarrando el remo. Entonces dibuje el agua hacia usted. Al principio usted puede pensar que sería más fácil y más rápidamente cambiar simplemente las manos y hacer un movimiento al otro lado de la canoa. Pero si aprende a dibujar la figura de cruz para corregir, es una buena opción.



**c) Medio Barrido** - El barrido delantero se usa para comenzar un giro manteniendo la velocidad adquirida. El barrido delantero se hace fuera del lado en que esta remando. Ponga la hoja del remo junto a la canoa, como si su fuera a completar un movimiento delantero. Ahora barra la hoja en un arco, formando una "C" gigante" en el agua. Entre más adelante empieza el barrido y lo extenso sea atrás, mas efectivo será el movimiento.



**d) movimiento en J**, Este movimiento se usa en la popa, cuando hecho en el lado del puerto, se parece a la letra J. Empieza como un movimiento normal, pero hacia el fin, el remo se gira y empuja fuera de la canoa con la cara del remo en el mismo a lo largo del movimiento. Esto neutraliza la tendencia natural de la canoa a dirigir fuera del lado del remo.



**e) medio barrido al revés** - el barrido es la dirección opuesta exacta del barrido delantero y tiene como fin el propulsará la canoa en la dirección opuesta. Este movimiento retarda la velocidad y reduce la maniobrabilidad, en ciertas situaciones puede ser bastante util, sobre todo cuando usted se hila río arriba por una ola o línea del remanso y quiere darse la vuelta atrás para evitar la ir al revés. La posición inicial es igual que la posición acabada para el barrido delantero. Así, si la persona de la proa hace un barrido delantero y la persona de atras completa un barrido de la parte de atrás, la canoa entrará los círculos.

**f) empuje** este movimiento es similar al acercamiento, excepto en lugar de acercar el remo hacia la canoa usted lo aleja de él forzando la canoa en la dirección opuesta. Así, si usted hace el movimiento en el lado derecho de la canoa, irá al izquierdo. Por consiguiente, combinando el acercamiento y empuje usted puede moverse eficazmente.



**h) Acercamiento** Este movimiento resbala el barco a los lados. Es muy conveniente para mover encima de en un remanso o posicionar su barco cerca de una barca o alejarse de ella.

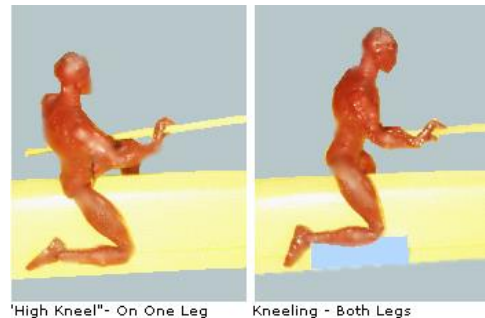
La ventaja del movimiento es poder mover su canoa eficazmente al lado y fuera de los próximos obstáculos. No es por consiguiente ninguna sorpresa que la persona de la proa debe ser hábil con este movimiento más del sternman. Para producir un apropiado movimiento ponga el remo al lado que usted quiere viajar, con la hoja enfrente de la canoa alcance lo mas lejos que pueda y zambulle la hoja y jale la hoja del remo hacia usted. Una vez usted se vuelve un experto con este movimiento, usted puede mover la hoja del remo en forma perpendicular para alejarlo de usted u después diagonalmente acercarlo para acercase mas.



**4. Sólo en una canoa, reme en línea recta por 100 metros; haga tiros a la derecha y a la izquierda con el remo siempre del mismo lado de la canoa. Pruebe dos maneras de acomodarse de rodillas en la canoa para navegar.**

**5. Haga una demostración, con una canoa, de cómo se puede rescatar a un compañero cuya canoa ha naufragado, mediante los siguientes procedimientos:**

- a) Extraer al agua de la canoa que naufragó, poniéndola barba abajo afirmándola en la borda de la canoa salvadora.
- b) Volver a ponerla sobre el agua.
- c) Mantenerla firme mientras el compañero sube a bordo.



Rescate de la canoa



Si la canoa se vuelca, quédese con ella (la canoa flota!), capture cualquier artículo flotante. Quédese en la canoa sumergida y o nade al lado ya sea empujando o jalando la canoa.

Cuando usted puede tocar el fondo del río gire y levante la canoa encima del agua y quite el agua de adentro. La excepción es cuando es agua helada y cuando la ayuda no es inminente, deje la canoa y nada a la orilla, si la orilla está cercana (la muerte puede ocurrir en 15 minutos en 32 agua del grado).



Si la canoa se voltea lejos de la orilla y hace el mismo rescate impráctico, realice un rescate de canoa-a-canoa

- Transfiera el equipo y remos a una canoa de rescate.
- La canoa sumergida debe estar “boca abajo” y perpendicular a la canoa del rescate, proa primero.
- Mientras la segunda canoa del rescate se ata con la mano ata de borda-a-borda con la canoa del rescate para más estabilidad,
- Un ocupante en el agua, empuja hacia abajo la popa para sumergirla mientras que una persona fuerte en la canoa de rescate alza la proa y arrastra la canoa anegada encima de la otra canoa (preferentemente las dos atadas juntas).
- Después de que el agua ha salido de la canoa rescatada se regresa al agua. De nuevo agarre con la mano borda-a-borda.
- Ayude a los remeros mojado a subirse, algunas veces es más fácil poner las canoas juntas y ayudar a que uno se suba a la canoa mientras el otro hace contrapeso en el otro extremo de la canoa.
- Volcaduras y accidentes pueden ocurrir en cualquier momento, así que siempre use la chaqueta salvavidas mientras este en el agua.



## **6. Salte de la canoa en aguas profundas y vuelva a embarcarse, sin llenarla de agua. (El candidato debe estar acompañado de un experto en salvamentos que se debe encontrar en un bote adecuado, por cualquier emergencia que se podría producir.)**

Si la canoa está vacía, agarre la borda izquierda con la mano izquierda, y la borda opuesta con la mano derecha, entonces apóyese la canoa hacia usted. Tire su peso del cuerpo en la canoa y en el mismo tiempo dé un fuerte puntapié de tijera con sus piernas y entonces quédese a lo largo de la canoa. Resbale en su asiento y reasuma la posición normal para remar.

### **7. Con la ropa puesta, de ser posible:**

- a. Haga zozobrar su canoa en aguas profundas.**
- b. Enderécela y coloque el remo en la cubierta.**
- c. Embárguese en la canoa mientras está llena de agua, e impúlsese con las manos o los remos por espacio de 25 metros.**
- d. Desvístase, ordene en la canoa la ropa y e remo, salga de ella, afirme la proa con una mano, y arrástrela a nado hasta al playa.**

- e. **Sáquele el agua en forma correcta, póngala en tierra, y ubíquela adecuadamente con la ayuda del alguien. (El candidato debe estar acompañado de un experto en salvamentos que a su vez se debe encontrar en una embarcación apropiada).**

**8. Totalmente satisfaga al examinador de un conocimiento completo de la reglas de seguridad. En ese caso usted llegará a ser un "canoista" seguro y competente, preparado para llevar a otras personas en la canoa. Prometa observar estas reglas en absoluto todas las veces.**

**9. Explique cómo hacer el trabajo de reparación de emergencia en lo siguiente:**

**a) Reparando una agujero de una pulgada en fibra de vidrio, lona y canoa de aluminio.**

**b) Reparando un remo roto.**

No importa qué material de que su canoa se construye, algún día necesitará de reparación. Cada canoero debe llevar un equipo de la reparación para su canoa.

Reparaciones en el campo

1. Localice el agujero. Si no es obvio, seque e fondo de la canoa, ponga el agua en la canoa y mire donde se escapa el agua.
2. Pueden remendarse los agujeros pequeños temporalmente con la cinta del conducto "duck tape". Para la adherencia mejor, asegúrese el área de la reparación y la cinta están un poco calientes.
3. Para una costura resquebrajada, pruebe el viejo truco usando un palo pequeño, aplique el diapasón del pino a lo largo de la gotera. El diapasón del pino, es el material pegajosa encontró en los remos del pino, es sumamente durable e impermeable.

Reparaciones permanentes

Seque la canoa completamente. Quite cualquier mella alrededor del área dañada si posible. Las mellas en plástico o las canoas aluminio a veces se empujan hacia fuera.

**Para canoas de Fibra de vidrio**

1. Usando un par de tijeras corte un pedazo de tela de fibra de vidrio ligeramente más grande que el área de la reparación.
2. Mezcle resina de fibra de vidrio y endurecedor en una taza del papel según las direcciones del fabricante. Revuelva bien con una tira de madera como un palo del hielo-estallido.
3. Cubra el área de la reparación con la mezcla de la resina. Ponga la tela de fibra de vidrio encima del área de la reparación. Sature la tela con la mezcla. Aplane la tela con una tira de madera quitando cualquier burbuja de aire.
4. Cuando la resina se pone firme. quite cualquier exceso de la tela o mezcla con un cuchillo afilado antes de la reparación se endurezca totalmente.
5. Aplane la reparación una vez con papel de lija que la mezcla ha endurecido completamente. Empiece con el papel de la 100-arenisca para quitar las secciones más ásperas, entonces use la 220-arenisca y finalmente termine con la 400-arenisca.

**Para las canoas de Lona (o vinilo)**

1. Usando un par de corte de las tijeras un pedazo de tela de la lona ligeramente más grande que el área de la reparación
2. Aplique el adhesivo a la canoa y entonces el material del parche,
3. Permita secar antes de apretar el parche en la posición.
4. Una canoa del cabo puede requerir un parche puesto dentro de la canoa así como uno externo.
5. Para las canoas Aluminio
6. Use un martillo para intentar cerrar el agujero
7. Use una antorcha y soldando el material para reparar
8. En la mayoría de los casos usted tiene al re suelda el área
9. Enarene el área

#### El remo del remo roto

1. Quite el remo del cuello del asimiento. Tenga el cuidado para no quitar ningún material del carbono del cuello del asimiento.
2. Quite la cola vieja enarenando o archivando.
3. Ligeramente enarene el dentro del remo que alcanza abajo aproximadamente 1-2 pulgadas. Afile la cima interior del remo en un franela-como la moda, para que el remo está el más cerca más delgado a su borde cortado.
4. Limpie el material enarenado fuera del remo.
5. Cubra la porción del asimiento que se insertará en el remo con una cola del epoxy. El Devcon 5-minuto epoxy trabaja bien. Inserte el asimiento en el remo y empújelo firmemente en.
6. Limpie la cola del exceso. Alinéese el asimiento con la hoja.
7. Permita la cola para secar antes de usarlo.

[www.masterguides.org](http://www.masterguides.org)