



## Guía práctica de “boas prácticas” en Kddas

Antes de comezar...

- Esta guía procura ser un recordatorio/resumo de boas prácticas
- Esta guía NON é de obrigado cumprimento
- Esta guía está realizada coas opinións dos usuarios do foro de AGKM
- Este guía é válida para todo tipo de rutas; é a túa responsabilidade e o teu criterio aplicala en función da ruta, a súa dificultade, as condicións meteorolóxicas e os participantes

<b><u>ANTES DA KDDA .....</u></b>	<b><u>2</u></b>
<b><u>A PÉ DE PRAIA.....</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>NAVEGACIÓN EN KDDAS.....</u></b>	<b><u>4</u></b>
<b><u>MATERIAL NECESARIO E KIT DE PRIMEIROS AUXILIOS KAIKAK.....</u></b>	<b><u>5</u></b>
<b><u>INFORMACIÓN METEOROLÓXICA.....</u></b>	<b><u>6</u></b>
<b><u>POSIBILIDADES DE AGRUPAMENTO DURANTE A NAVEGACIÓN .....</u></b>	<b><u>8</u></b>
COMO LEVAR UN GRUPO CANDO AS CONDICIÓNS NON SON BOAS OU HAI ALGÚN TRAMO DA TRAVESÍA CON ALGUNHA COMPLICACIÓN.....	8
DESEMBARCO EN PRAIAS CON ONDAS OU QUE PENSEMOS QUE POIDAMOS TER ALGUNHA DIFICULTADE.....	9
<b><u>SINAIS COA PA.....</u></b>	<b><u>10</u></b>

## Antes da Kdda

- Autoavalíate. Non comprometas a seguridade do grupo. Avalía se a saída é axeitada para o teu nivel e os teus coñecementos
- A dificultade e percorrido da saída débense adaptar aos do kaiakista de menor nivel.
- Se queres organizar unha saída de alta dificultade, non fagas unha convocatoria aberta ou advirte das condicións desta e das capacidades que deben ter os que participen nela.
- Compartir a información sobre a ruta a realizar. Derrotas, partes meteorolóxicos, etc...
- En rutas de alta dificultade, prever o uso dun kaiak dobre que poida servir de apoio, ex: kaiakista mareado, un lesionado, cansazo
- Antes de saír, consultar os distintos partes meteorolóxicos, táboas de mareas e avisos marítimos da zona. Ver anexo Información Meteorolóxica.
- Prever os horarios da saída, chegada e puntos intermedios de descanso.
- Avisar alguén en terra da ruta que ides seguir, así como dos horarios. Non variedes a ruta se non é por causa de forza maior!
- Prever posibles puntos de desembarque e posibles accesos en coche.
- Prever a necesidade dunha embarcación de apoio e rescate.
- Consultar se son necesarios permisos para navegar por determinadas zonas.
- Prever o material de seguro necesario e do que dispoñedes, ex: cabos de remolque, pas de repostos, VHF, etc.

## A pé de praia

- Repasar a ruta todos xuntos. Acordar os descansos, reagrupamentos e posibles desembarques
- Repartídevos en grupos, se é necesario, en función do nivel e cantidade de kaiakistas, por exemplo grupos de 3 ou 5 kaiakistas. Polo menos un kaiakista con experiencia en rescates por grupo. Un kaiakista ou dous con experiencia quedan libres da disciplina de grupo
- Designar, se é necesario, quen actúa como guía/líder. Será unha persoa experta e coñecedora da ruta.
- Repaso e repartición do material de seguridade
- Non vos botedes a remar sen aseguravos de que todos os membros do grupo xa embarcaron. Asegurádevos de que todo o mundo está en condicións de comezar a navegación antes de arrincar.
- Asegurádevos de que todo o mundo leva roupa de reposto e abrigo.

## Navegación en Kddas

- Lembra... **Nunca ninguén só ou illado involuntariamente!**
- En ningún caso debe deixarse soa, se non é en terra firme, unha persoa que abandone e moito menos se é unha persoa inexperta.
- Non navegues só. Non servirás de axuda en caso necesario e se tes un contratempo prexudicarás o grupo. O día que queiras navegar só, embarca só!
- Manter os reagrupamentos acordados en caso de que o grupo se estire ou ao inicio dunha zona comprometida
- Manter a comunicación entre kaiakistas e entre grupos (visual, chifre, VHF, pmr..)
- Vixía e acompaña a persoa máis inexperta. Fai que estea a gusto no grupo e relaxada
- O máis experto (ou guía) traza a ruta, o resto de kaiakistas expertos cerran o grupo navegando detrás e a carón dos máis inexpertos.
- Non alterar a ruta prevista, agás en causa de forza maior

Para máis información, le o anexo "Posibilidades de agrupamento durante a navegación"

# Material necesario e kit de primeiros auxilios kaiak.

En **LETRA GROSA** material imprescindible nunha saída

En *CURSIVA* material que podería estar permanentemente sobre o kaiak

## MATERIAL COMPLEMENTARIO

### Cubrebañeiras

**Chaleco salvavidas** (axuda á flotabilidade)

*Achicador*

*Esponxa*

*Bomba de achique* (portátil ou fixa)

**Bolsas estancas** / *Botes estancos*

*Seguro de pa*

Carro de transporte

## MATERIAL DE SEGURIDADE

GPS

**Móbil** (en funda estanca) / VHF

*Flotador de pa*

**Pa de reposto**

*Bengalas, chifre*

**Navalla**

**Kit de primeiros auxilios:** pastillas para o mareo, analxésicos, antiinflamatorios, esparadrapo, colirio, manta térmica

**Muda de roupa seca**

*Cabos de remolque:* en longo, en curto (cincha con estribo)

*Kit de reparación:* cinta americana, bridas, cabos

## INDUMENTARIA

Camisetas térmicas (Non algodón)

Neoprenos: pantalón, chaleco, escafpíns con sola, gorro.

**Chuvasqueiro:** impermeable, con manguitos de neopreno ou látex nas mangas.

Flexible (que ocupe pouco espazo dobrado)

**Lentes de sol, gorro**

## OUTROS

**Auga** (mínimo 2 litros)

Algo para picar

Termo de bebida quente

Protector solar

# Información Meteorolóxica

## Previsións Xerais

Meteogalicia. Previsión a medio prazo:

<http://www.meteogalicia.es/galego/prediccion/mprazo/mprazo.asp>

Meteogalicia. Previsión xeral a curto prazo:

<http://www.meteogalicia.es/galego/prediccion/cprazo/prediccion.asp>

Dirección Xeral de Protección Civil- Panel Meteorolóxico

<http://www.proteccioncivil.org/panelmeteo.htm>

AEMET . Previsión por localidades a 7 días

<http://www.aemet.es/es/eltiempo/prediccion/localidades>

## Marítima

MeteoGalicia. Predición Marítima

<http://www.meteogalicia.es/galego/prediccion/maritima/maritima.asp>

Predición mareas

<http://www.meteogalicia.es/galego/prediccion/maritima/marea/marea.asp?data=21/3/2008>

INM Meteoroloxía marítima

<http://www.inm.es/web/infmet/predi/metmar/metmar.html>

Windguru

<http://www.windguru.cz/es/>

## Praias

Predición praias

<http://www.meteogalicia.es/galego/prediccion/maritima/praias/praias.asp#>

INM. Predición meteorolóxica de praias

<http://www.inm.es/web/infmet/predi/playas/html/index.html>

## Avisos Meteorolóxicos

INM. Avisos meteorolóxicos

[http://www.inm.es/web/infmet/avi/pr/conavi\\_c.php](http://www.inm.es/web/infmet/avi/pr/conavi_c.php)

## Documentos

Documento de Salvamento Marítimo sobre emisións de boletíns meteorolóxicos

<http://www.salvamentomaritimo.es/!repositorio/file/fichaMeteo.pdf>

## **Cámaras web**

CRTVG. Cámaras web

<http://www.crtvg.es/camweb/index.asp>

Cámara web Ría de Vigo

<http://webcam.epi.es/www.farodevigo.es/ria>

Cámara web en Redes

<http://www.camouco.net/webcam/webcam.shtml>

# Posibilidades de agrupamento durante a navegación

## Como levar un grupo cando as condicións non son boas ou hai algún tramo da travesía con algunha complicación

1º - Unha vez na praia reunímonos antes de saír e co consenso de todos repartimos os papeis, repasamos a travesía que imos efectuar, vendo os puntos máis conflictivos dela

2º- Decidir que kaiakistas irán na cabeza abrindo o grupo, quen irá libre e os que irán acompañando os de nivel inferior

### Kaiakista que vai na **cabeza**:

- Debe ser unha persoa experimentada e a ser posible que coñeza a zona.
- estar pendente de como e a que distancia se atopa dos últimos, adaptando a velocidade de paleo en todo momento
- este kaiakista poderá ser relevado por outro se é necesario ou se así deséxao

### Kaiakistas que van **libres**:

- Deben ser uns kaiakistas que teñan experiencia en rescates e a ser posible que saiban facer esquimotaxes e observar onde se atopan as dificultades (sexan por causas meteorolóxicas, baixos, etc...o por falta de experiencia de persoas que reman a reman ou se atopan en dificultades por calquera outro motivo.)
- Servirán tamén de apoio se fixese falta aos kaiakistas que van acompañando os de nivel inferior
- Cando o grupo se atope con algún perigo (baixos, etc...) un deles quedará ata que pase todo o grupo
- Encargaranse tamén de que o grupo non se ensanche demasiado

### Kaiakistas que van **acompañando aos menos experimentados**: (1 de cada 3 aprox.)

- Estes deben saber facer rescates.
- Cando se produce un xiro e non hai perigo inmediato, nin présa, debe deixar que un dos compoñentes do grupo realice o rescate, para que, todos vaian collendo experiencia

## **Desembarco en praias con ondas ou que pensemos que poidamos ter algunha dificultade**



-1º - Desembarca un kaiakista con experiencia para ver onde está o lugar máis axeitado para o desembarco

2º - Unha vez escollido este, indicase movendo os brazos arriba e abaixo cos índices sinalando o lugar ao resto do grupo e ademais guiándoos cos sinais da pa

3º -Os que están na auga irán entrando dun nun e serán axudados se fixese falta polos de terra a desembarcar

# Sinais coa pa

(Extraído da "Guía ilustrada do Kaiak de Mar" de *John Robinson*)

A pa VERTICAL:

**Ven cara a min.**

**Reagrupamento**, cando estamos a navegar (brazo levantado e puño pechado tamén significa reagrupamento)

A pa VERTICAL movida de ARRIBA -ABAIXO:

**Date présa**

A pa ESTENDIDA cara a un LADO:

**Ir cara ao lado ao que está estendida**

A pa colocada HORIZONTAL por ENRIBA DA CABEZA:

**Párate**

O movemento das FOLLAS da pa cara a ARRIBA e ABAIXO polos dous lados:

**Ir cara a atrás**

AXITAR a pa co brazo dun LADO a OUTRO por ENRIBA DA CABEZA: **Socorro**

Co ASUBÍO:

Cando se escoita un asubío todos os demais o reproducimos para estar seguros de que así chega a todos