

PARA TENER EN CUENTA AL REMAR



Ropa para remar

Se recomienda NO usar ropa muy holgada, ya que se puede quedar atrapada en los mecanismos del bote, y puede dañarse e impedir el buen remo. También se recomienda traer ropa extra - dependiendo del tiempo las sesiones pueden desarrollarse bajo la lluvia. Aun así no llueva es muy posible que partes de su ropa se mojen. También se recomienda traer un sombrero, cachucha, protector solar, gafas. Dentro de los botes no se necesitarán sus zapatos pero sí medias que se puedan mojar. Se recomienda medias gruesas.

Condiciones climáticas

Las sesiones de remo se llevarán a cabo casi en cualquier clima –lluvia, frío, calor, etc. Solo la Head coach determinara si se cancela una sesión por viento extremo y/o granizo. Si la decisión es tomada mucho antes de las sesiones se les avisara por medio electrónico y/o telefónico.

Si una sesión es cancelada por mal clima se aplazará. Es importante recordar que es la Head Coach quien decide cuando se cancelan las sesiones, por favor no asuman que si hay lluvia se cancelara la sesión. Solo las sesiones canceladas por la Head coach serán aplazadas – fallas no informadas anteriormente de los remeros no lo serán.

En caso de emergencia

Por favor enviar los contactos de personas que podamos contactar en caso de emergencia. Esta información será usada solo en casos de emergencia.

En el caso de un incidente, la primera prioridad es la seguridad de los participantes. Dependiendo de la situación, la necesidad de asistencia y la disponibilidad de ayuda, la secuencia de respuesta será la siguiente:

1. Los servicios de emergencia del Club – y rescate local – policía/bomberos.
2. Contactos de emergencias dados por los remeros/as.
3. Entrenadores – oficiales del club.
4. *Captain* de Bogotá Rowing.
5. Otros remeros.
6. 911 o Policía Harbor (si entra en contacto)

Todo tipo de accidente debe ser reportado a los entrenadores y/o *captain* del club – sin importar que tan pequeños hayan sido. Esto incluye accidentes personales y con los botes (daños a los botes).

En caso de remero al agua

1. El cox (timonel) da la orden de parar de remar.
2. Solo el cox dará órdenes durante esta emergencia.
3. Si es un bote sin cox, el remero más experimentado dará las órdenes.

4. Se posicionará el bote de manera que el Stroke – remero más cerca del cox - # 8 en un bote de 8 personas, o el remero # 4 en un bote de 4.
5. El Stroke quitará su remo y lo dirigirá al remero en el agua – sin soltar el remo!
6. El cox ayuda – agarra al remero en el agua. Si es necesario que otro remero entre en el agua debe ser el remero que estaba adelante o atrás de la persona en el agua.
7. Si el bote de rescata está cerca por favor no traten de subir al remero al bote de remo.

Un remero esta inconsciente

1. Si un remero ha perdido el conocimiento en el agua, es necesario sostenerlo hasta que la embarcación de rescate llegue. Si no hay bote de rescate/apoyo cerca se debe tratar de llegar a la orilla lo antes posible y pedir ayuda.
2. Si un remero ha perdido el conocimiento, mientras esta dentro del bote de remo, es necesario sostenerlo hasta que llegue la embarcación de rescate, si no hay embarcación de rescate es necesario remar a la orilla lo antes posible.
3. Si es necesaria la reanimación debe aplicarse inmediatamente, incluso mientras el remero se encuentra todavía en el agua. Una ambulancia debe ser llamada lo antes posible.

Quiebre y hundimiento de un bote

1. El equipo debe permanecer en grupo, utilizando los chalecos salvavidas, y remos como dispositivos de flotación adicionales.
2. Nadie debe dejar el grupo, ni el bote hasta que estén en la orilla o legue el bote de rescate.
3. Contar los miembros del equipo y numerarse.
4. Esperar la llegada del bote de rescate – no tratar de nadar hasta la orilla - la percepción visual se altera dramáticamente en el agua y la distancia parece mucho más corta de lo que realmente es.

Comportamiento y acciones en el muelle

1. Todo el equipo de remo deberá ser retirado de los muelles lo más rápido posible una vez se retorne de una práctica. Esta es la responsabilidad de los remeros, no de los entrenadores ni de nadie más. Los remos deberán ser guardados en su lugar, y no se deben dejar obstáculos en el muelle – especialmente zapatos que pueden impedir el paso de otros remeros con botes.
2. Si los coaches van a acompañar la sesión desde un bote de rescate este tendrá que salir primero.
3. Cada salida deberá ser aprobada por el *captain* del club de remo – sin importar si esta acompañada o no. También deberá ser registrada en el libro de salidas y llegadas.

Sugerencia para mantenerse a salvo en el agua

1. Vestirse apropiadamente para las condiciones climáticas y llevar agua.
2. Mantener una visión clara de la ‘pista’ de remo y saber hacia dónde se va.
3. Remar a una velocidad apropiada si se encontrase con otros botes / trafico de otra clase.
4. Practicar paradas de emergencia.
5. Conocer las reglas del lago.

Condiciones Climáticas

Ningún equipo podrá salir a remar si la Head Coach determina que las condiciones meteorológicas no son adecuadas para remar. Si se ignora la decisión de la Head Coach, otros entrenadores y/o *captain* del club será la responsabilidad única del – o de los – remeros que

decidieron salir por cualquier accidente el cual resulte en lesiones físicas y/o muerte y por reparación económica debido a esto, y reparación económica por equipos dañados – bote de remos, remos, equipos electrónicos dentro del bote y demás artículos.

Tiempo y agua fría

La hipotermia puede ocurrir en el remo y plantea un riesgo real y significativo para los remeros. Por lo tanto, la preparación y prevención son esenciales para proteger a los equipos contra los efectos del agua fría. Todas las personas deben usar ropa de protección adecuada para permitir el movimiento y mantener el cuerpo seco y aislado para evitar perder calor.

Clima caliente

La hipertermia, en su estado avanzado que se conoce como golpe de calor o insolación, es una condición aguda que se produce cuando el cuerpo produce o absorbe más calor del que puede disipar. Generalmente es causada por la exposición prolongada a altas temperaturas. Los mecanismos de regulación del calor del cuerpo con el tiempo se sienten abrumados e incapaces de afrontar con eficacia el calor, haciendo que la temperatura del cuerpo suba sin control. La hipertermia es una emergencia médica que requiere tratamiento inmediato.

La preparación y prevención son importantes en la protección contra los efectos del calor.

1. Ropa de protección (por ejemplo, sombreros.)
2. El uso de protector solar con un factor SPF alto.
3. Beba mucha agua antes, durante y después de la exposición al calor.
4. Comunique cual síntoma de estrés por calor inmediatamente.