



# NAVEGACIÓN EN KAYAKS KAYAKING



El kayak permite largas travesías y singladuras, proporcionando experiencias marítimas de gran intensidad. Estas cualidades son las que aconsejan vigilar especialmente todo lo concerniente a las condiciones de flotabilidad, los equipos que se deben llevar a bordo y las precauciones a tomar antes de emprender una navegación.

*You can make long journeys in a kayak, enjoying some intensive seafaring experiences. Precisely because of this, it is advisable to keep an eye on everything to do with the buoyancy that you should carry aboard and the precautions you should take before putting to sea.*



## SEGURIDAD EN KAYAK

### 1. Flotabilidad

- Compartimentos estancos a proa y popa con suficiente flotabilidad, provistos de tapas herméticas.
- Cubrebañeras adecuado, que ajuste bien. Si es de neopreno nos abrigará más.
- Bomba de achique portátil o fija, achicador y esponja.
- Medios complementarios en caso de vuelco, (flotador de pala hinchable). Aprenda y practique el esquimotaje.

### 2. Propulsión

- Pala de repuesto desmontable.

### 3. Equipo

- Cabo de seguridad alrededor de la cubierta del kayak. Asas en los extremos.
- Elásticos de sujeción en cubierta.
- Cabo de remolque (mínimo 10 mts de largo).
- Brújula sumergible, fosforescente.
- Cinta adhesiva para tapar vías de agua.
- Bandas reflectantes en kayak y palas.

## SEGURIDAD PERSONAL

### 1. Flotabilidad

- Chaleco salvavidas especial para kayak de mar, preferible con arnés de seguridad incorporado, silbato, espejo de señales y cuchillo. También protege del frío.

### 2. Hipotermia

- Traje de neopreno con bandas reflectantes.
- Camiseta térmica e hidrófuga.
- Escarpines con suela.
- Impermeable con puños y cuello en neopreno, transpirable y con bandas reflectantes.
- Bolsa estanca con ropa seca.
- Termo con bebida caliente.

### 3. Equipo

#### Imprescindible

- linterna estanca con pulsador para señales. Preferible combinada con flash de destellos.
- Botiquín y protección solar.
- Bengalas de señales color rojo.
- Carta náutica y tabla de mareas.
- Agua (mínimo 2 lts/día).
- Alimentos de alto poder nutritivo.

#### Opcional

- VHF banda marina portátil 5 W, perfectamente estanco.
- Radiobaliza 406 Mhz.



## KAYAK SAFETY

### 1. Buoyancy

- Water tight compartments in the bow and stern with sufficient buoyancy, fitted with air-tight hatches.
- Well fitting suitable splash skirt. It will provide better thermal protection if it is neoprene.
- Portable or fitted bailing pump, bailer and sponge.
- Accessory gear in case of capsize, (inflatable paddle float), Learn and practise the Eskimo roll.

### 2. Propulsion

- Collapsible spare paddle.

### 3. Gear

- Safety line around the kayak deck. Handles at the ends.
- Retaining elastic straps on deck.
- Tow line (minimum 10 m long).
- Water proof, phosphorescent compass.
- Adhesive tape to plug leaks.
- Reflective strips on kayak and paddles.



## ANTES DE SALIR A LA MAR

### 1. Lista de comprobación

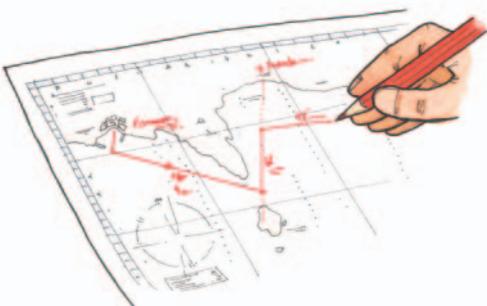
- Compruebe la lista de equipo personal, kayak y material de seguridad, adecuada a la navegación que vaya a realizar.
- Evite la pérdida de objetos de su equipo amarrándolos al kayak con elásticos o cabos.

### 2. Previsión meteorológica

- Estudie el parte meteorológico. Los Centros de Salvamento Marítimo y las Estaciones Radiocosteras emiten boletines en canal 16 de VHF.
- Evite correr riesgos innecesarios. No salga a navegar en caso de mal tiempo o escasa visibilidad. Tenga en cuenta que en la costa las condiciones meteorológicas pueden cambiar muy rápidamente.

### 3. Plan de navegación

- Comunique el Plan de Navegación a su club o a una persona responsable en tierra. No olvide incluir datos fundamentales en caso de rescate:
  - Puntos de salida y llegada.
  - Horario previsto.
  - Itinerario.
  - Alternativas en caso de mal tiempo o emergencia.
  - Descripción de los kayaks, sus colores, etc.
  - Descripción y datos de los coches propios.
- Estudie las posibles dificultades del itinerario a seguir y prepare la carta de navegación anotando rumbos, distancias y rutas alternativas de emergencia.
- No altere el plan de navegación salvo por fuerza mayor. Si lo altera comuníquelo inmediatamente.
- Al concluir la navegación avise siempre a su club o responsable en tierra.



## PERSONAL SAFETY

### 1. Buoyancy

- *Special life jacket for sea-going kayak, preferably with integrated safety harness, whistle, signal mirror and knife. It also provides protection from the cold.*

### 2. Hypothermia

- *Neoprene suit with reflective bands.*
- *Thermal and water resistant vest.*
- *Boots with a sole.*
- *Waterproof breathable anorak with neoprene cuffs and collar and reflective bands.*
- *Dry bag with dry clothing.*
- *Thermos flask with hot drink.*

### 3. Gear

#### Essential

- *Water proof light with flasher for signals. Preferably combined with strobe flasher.*
- *First aid kit with sun protection.*
- *Red signal flares.*
- *Nautical charts and tide tables.*
- *Water (minimum 2 l/day).*
- *High energy food.*

#### Optional

- *Fully water proof portable 5 W marine band VHF radio.*
- *Radio beacon (406 Mhz).*

## BEFORE SAILING

### 1. Check list

- *Check the list of suitable personal gear, kayak and safety gear for whatever journey you are going to make.*
- *Avoid loss of items from your gear by securing it to the kayak with elastic straps or ropes.*

### 2. Weather forecast

- *Study the weather forecast. Coast guard stations and Coastal radio stations broadcast weather forecasts on VHF channel 16.*
- *Do not take unnecessary risks. Do not put to sea in bad weather or in poor visibility. Do not forget that the weather can change very quickly on the coast.*

### 3. Sailing plan

- *Inform your club or someone on shore of your sailing plans. Do not forget to include basic details in case of rescue:*
  - *Point of departure and destination.*
  - *Estimated time scale.*
  - *Route.*
  - *Alternatives in case of bad weather or emergency.*



## NAVEGANDO

- Evite navegar solo. Procure hacerlo en grupo, es más divertido y mucho más seguro (mínimo 3 kayaks). Mantenga contacto visual con sus compañeros de travesía. Establezca un sistema de señales.
- Respete a los demás usuarios del agua, ya sean bañistas o superpetroleros. Hemos de evitar los riesgos de colisión. Nunca debemos suponer que la otra embarcación nos ha visto y maniobrára adecuadamente.
- Evite salir a la mar al atardecer, si cae la noche será muy difícil encontrarle.
- No se aleje innecesariamente de la costa.
- Utilice casco si puede golpearse la cabeza contra las rocas. Imprescindible si practica surf en las rompientes.

## EMERGENCIA

- La hipotermia es el mayor peligro para la vida del kayakista.
- No abandone su kayak, será localizado más fácilmente y le servirá para mantenerse a flote.
- En caso de niebla ponga rumbo a la costa orientándose por los sonidos, la brújula, el sol si es perceptible o el viento y la mar de fondo existentes antes de empeorar la visibilidad.
- No dude en pedir auxilio a los Centros de Salvamento Marítimo a través del canal 16 de VHF.
- Siga fielmente las instrucciones de los rescatadores de las unidades aéreas o marítimas que le asistan.
- Aprenda y practique técnicas de salvamento en grupo y de autosalvamento tales como esquimotaje, apoyos, etc.
- En caso de emergencia, puede contactar con los Centros de Salvamento a través del teléfono 900 202 202.

- Description of the kayak; colour, etc.
- Description and details of private cars.
- Study possible difficulties on the route you are going to follow and prepare the nautical chart, noting down courses, distances and alternative emergency routes.
- Do not change your sailing plan unless it is absolutely necessary. If you do change, inform someone of the changes immediately.
- At the end of your journey, always inform your club or someone on shore.

## AT SEA

- Do not sail on your own. Try to sail in a group; it is more fun and far safer (minimum 3 kayaks). Maintain visual contact with your travelling companions. Establish a system of signals.
- Respect other users of the sea, be they bathers or oil tankers. We must avoid the risk of collision. We should never assume that the other vessel has seen us and will manoeuvre in accordance.
- Do not put to sea at dusk, if night falls, you will be very difficult to find.
- Do not stray unnecessarily from the coast.
- Wear a helmet if there is a risk of banging your head against rocks. Essential if you surf in the surf zone.

## EMERGENCIES

- Hypothermia is a kayaker's greatest life threatening danger.
- Do not leave your kayak, as it is easier to spot than you are and it will help to keep you afloat.
- In case of fog, head for the coast before the visibility gets worse, using sounds, the compass, the sun, if visible, and the wind and swells for guidance.
- Do not hesitate in calling the Coast Guard stations for help. (VHF channel 16).
- Follow the instructions of rescuers from air or maritime units that come to your aid to the letter.
- Learn and practise rescue techniques in groups and self-protection techniques like the Eskimo roll and supports.
- In case of emergency, you can contact the Spanish Maritime Safety Agency on the following telephone number: 900 202 202.

