

Linternas Frontales

Manos Libres- funcionalidad-seguridad. Una herramienta fundamental en tu equipo de navegación.



Seguramente muchos ya estaréis familiarizados con las **linternas frontales**, también llamadas **linternas de cabeza**, ya que cada vez han ganado más afluencia en el mercado gracias a la iluminación y comodidad que nos ofrecen, dejándonos las manos totalmente libres para poder usar las dos manos mientras iluminamos.

Las linternas de cabeza son muy habituales en todo tipo de prácticas deportivas, Senderismo, náutica, montañismo etc. Cualquier actividad al aire libre o interiores.

Ventajas que nos ofrece una linterna frontal para la náutica.
En invierno, pronto por la tarde oscurece, sobre las 18.00 hs ya necesitaremos tener en nuestra cabeza una linterna frontal con el objetivo de:
- Navegar y orientarnos, ver objetos en la mar que podemos abordar, Atracar- recoger-limpiar, hacer maniobras con las velas y un largo etc... - Una de las principales ventajas que nos dan hoy en día los frontales son además de las intensidades de luz blanca según para que actividad, poder tener Luz Roja, la cual es totalmente necesaria para navegar, para no deslumbrar a nuestros compañeros en cubierta, principalmente a nuestro timonel que es el que tiene que adaptar en su guardia la visión nocturna para no perder detalle y localizar luces y sombras en un horizonte muy muy oscuro, después de haber sincronizado su visión con la oscuridad y adaptado sus pupilas a la noche, si les deslumbramos con la luz brillante blanca de un frontal tardará varios minutos en volver a adaptar su visión a la oscuridad.

Algunos consejos para la vista

- Para identificar un objeto determinado, es mejor no mirarlo directamente, sino pasear la vista observándolo con una separación de unos grados.
- Debemos dudar continuamente de los colores que percibimos. Hay que evitar las luces blancas y utilizar preferentemente luces rojas, que no destruyen la púrpura retinóica, para iluminar la mesa de cartas, el compás y los instrumentos de navegación.
- El tripulante de guardia debe ser relevado por otro que se haya adaptado a la oscuridad por lo menos durante un cuarto de hora. Para que el periodo de adaptación sea el mínimo posible, puede resultar adecuado crear en el interior del barco una iluminación «indirecta», por ejemplo, tapando los focos de luz con papel de aluminio. La vista pronto se acostumbra a esta luz suave, que además crea una atmósfera propicia para el descanso de unos y la actividad de otros.

Normas de prudencia

- Sea cual sea el tiempo que haga, no debemos salir nunca a cubierta sin estar equipados, es decir con ropa de abrigo, con el chaleco salvavidas, el arnés puesto y con la linterna (preferiblemente frontal para tener las manos libres). **Recordar no iluminar directamente a nuestro compañero de guardia con ese frontal o linterna para evitar cegarlo.**

Mas ventajas....

- Nos ofrece la iluminación necesaria dejándonos las manos totalmente libres para la realización de cualquier actividad.
- Ilumina siempre donde se dirige la cabeza, teniendo así el foco de iluminación siempre en la misma dirección que nuestros ojos.
- Al incidir la iluminación en el mismo ángulo que la vista, no vamos a tener sombras o puntos muertos.
- Gracias a los nuevos sistemas de **linternas frontales LED**, cada vez existen linternas frontales más potentes, ofreciéndonos una gran intensidad de luz.



Características a tener en cuenta al elegir una linterna de cabeza

Que tenga luz roja (ojo no todas la traen incluida)

Rendimiento lumínico o intensidad de la luz

También se le puede llamar potencia de iluminación, y es la cantidad de luz emitida en todas las direcciones.

Esta se mide en **lúmenes** **(te recomiendo mínimo 400 lumen)** y es una de las primeras cosas que nos fijamos cuando compramos una linterna frontal; ya que a mayor número de lúmenes, mayor será la luz que hará nuestra linterna frontal.



Autonomía de la linterna de cabeza

La autonomía que tendrá nuestra linterna frontal es una de las variables más importantes a tener en cuenta. Es vital plantearnos en que situaciones la utilizaremos y saber durante cuánto tiempo necesitaremos de su luz. A partir de aquí, debemos elegir una linterna de cabeza que cumpla con nuestras necesidades de autonomía.

Precio

Desde 10€ a 120.00€- las de 10.00€ son fiables buenas y eficientes.

Nosotros acabamos de adquirir una por 30.00€ bastante fiable.

<https://www.amazon.es/dp/B07F645C9F?tag=track-ect-es-147616-21&linkCode=osi&th=1&ascsubtag=ecSEP1I3pcqilpinkhsu>

Resistencia de nuestra linterna frontal

También es importante en una linterna frontal que nos ofrezca una cierta resistencia a los impactos, al agua, al polvo, etc. (principalmente y por obviedad a la humedad)

Calidad, fiabilidad y garantía

Finalmente, destacar que es importante [comprar linternas frontales](#) de calidad que nos ofrezcan una alta fiabilidad y garantía.

Esto es vital ya que si nuestra linterna frontal nos falla en depende qué momento, nos podemos ver comprometidos en una situación de riesgo.

