



American Canoe Association

www.americancanoe.org

Coastal Kayak - Nivel 1

LUGAR: aguas quietas, no una piscina

KAYAK Y EQUIPOS

- Kayak de propósito general o kayak de mar equipada con adecuada flotación, con las líneas de la cubierta (recomendado) y manillas de transporte.

- chaleco salvavidas, remo, comida, bebida, ropa de repuesto y el silbato.
- Ropa adecuada para la inmersión y adecuada a las condiciones

STROKES & MANIOBRAS

- Postura y técnica: Caja de seguridad técnica
- Puesta en marcha: Técnicas para embarcar y desembarcar del kayak.
- Eficiencia para avanzar remando: 100 metros en una línea recta razonablemente.
- Detener: Detener el kayak, de una buena velocidad, remando hacia adelante y atrás.
- Retroceso: 25 remadas hacia atrás con un control razonable, mirando por encima del hombro.
- girar 360 ° sobre el agua: girar el kayak utilizando una remada larga y completa de avance con barrido.

• GIRO EN MOVIMIENTO:

Trazos de técnicas de barrido durante el remado para girar el kayak.

- Llegada a la costa: Volver a la orilla o muelle y bajarse correctamente del kayak.
- Remar de lado: Mover el kayak de forma lateral, 3mt de lado, para ambos lados.
- Timoneo con Remo: Pala atrás (popa) y mantener el Kayak en una dirección razonablemente recta.
- Prevenir un vuelco: Apoyo bajo para evitar un volcamiento.

RESCATE Y RECUPERACIÓN

- SALIDA HUMEDA vuelco y salida humeda, nadar con el kayak a la costa.
- UN DIA DE VIAJE: Evidencia de al menos un día de viaje de al menos 3 millas náuticas

CONOCIMIENTOS TÉCNICOS

- Equipo: Tener un conocimiento de l equipamiento para remar.
- SEGURIDAD: comprender los peligros de kayak y la forma de evitar problemas
- Hipotermia ~ HIPERTERMIA: Conozca los síntomas y el tratamiento.
- PROBLEMAS DEL AMBIENTE: comprender el cuidado de la ecología, el mar.
- Planificación de Viajes: Preparación adecuada de un viaje desarrollado en el día.
- GRUPO DE CONCIENCIA: Familiar con silbato, señales de remo y la dinámica de grupo.
- General: Familiarizado con las diferentes disciplinas de deporte del canotaje.
- Transporte seguro de los kayak, ya sea utilizando cuerdas y nudos adecuados, o correas.