



American Canoe Association

www.americancanoe.org



Coastal Kayak - Nivel 2

LUGAR: Agua quieta, no una piscina

KAYAK Y EQUIPOS

- Kayak de propósito general o kayak de mar equipado con flotación adecuados, con las líneas de la cubierta y manillas de transporte.
- chaleco salvavidas, faldones con la correa de liberación, remos, comida, bebida, ropa de repuesto, silbato.
- Ropa adecuada para la inmersión y adecuada a las condiciones climáticas.

STROKES & MANIOBRAS .

- Transporte y traslado con buena técnica y con una variedad de opciones.
- Embarque y desembarque: buena técnica y variadas opciones para bajada y subida del kayak.
- Eficiencia para avanzar remando: 200 metros de remo en una línea bastante recta.
- Eficiencia de remado en reversa: 50 metros de remado a lo menos manteniendo una línea recta.
- Detener: Detiene el kayak de una buena velocidad, hacia adelante o en marcha atrás.
- girar 360 ° sobre el agua: Girar el kayak completamente utilizando remada de avance y retroceso con barrido.
- Remar en 8 con un control razonable.
- Remada lateral : Desplazar el kayak 5mts de lado con buena estabilidad.
- Prevenir el volcamiento: correctores eficaces apoyos bajo y alto, con el kayak fuera de balance.
- Timón de popa, para mantener el kayak en línea recta y con una velocidad razonable.
- Giro en movimiento, a una velocidad razonable realizar giros a la derecha e izquierda.
- Apoyo bajo : Un movimiento de barrido seguido de un apoyo bajo con inclinación en posición correcta para ayudar a la eficiencia.
- Llegada a la orilla: en el muelle bajo / bajo el control del Kayak sin el uso de la pala y sin daños al Kayak o el Muelle o la pala

RESCATE Y RECUPERACIÓN

- SALIDA HUMEDA: Volcar con faldón puesto y salir bajo el kayak, saber procedimiento de urgencia.
- RESCATE EN AGUAS PROFUNDAS: Salida asistida y volver a entrar tanto como víctima y salvador.
- RESCATE: nadar hasta la orilla (25 yardas) remando con el kayak y remo.
- RESCATE CON PADDLE FLOAT: Demostrar auto-rescate usando un flotador de remo.

HABILIDADES EN DESARROLLO (no es necesario pasar esta etapa para la evaluación)

- remar DRAW: Confort con la articulación de paddle buena
 - RECUPERACIÓN DE KAYAK: la recuperación asistida como víctima y salvador, a través de ayudas de proa o de popa.
- CANTEAR: Remar en círculos y moverse con habilidad canteando el kayak.
- Un día VIAJE: Mostrar evidencia de al menos un día de viaje de al menos 5 millas náuticas.



American Canoe Association

www.americancanoe.org

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.