



Coastal Kayaking – Nivel 3

LUGAR: Agua Tranquila

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.
- Kit de Primeros Auxilios

STROKES & MANIOBRAS

- Entrada y Salida: Mostrar una técnica eficaz con una variedad de entradas y salidas.
- Eficiencia para avanzar remando: 500 metros de remado con la rotación del cuerpo claro, control de dirección y capacidad para cambiar de ritmo.
- Eficiente remado hacia atrás: más de una figura de 8 por supuesto, con buen control de la embarcación, utilizando golpes correctos y bordes.
- GIRO EN MOVIMIENTO: a su vez con la pérdida de velocidad mínima, iniciar con un movimiento hacia adelante
 - apoyo bajo con la inclinación en posición correcta
 - apoyo alto con la inclinación en posición correcta
 - timón de proa con inclinación
- Giro 360 ° sobre el eje: Girar el kayak utilizando la inclinación del bote, remando con una palada de avance y retroceso con sweep (barriendo).
- Canteo e Inclinación: Canteo para ayudar a hacer un círculo con los golpes de barrido completo (sweep) con el borde del kayak (el labio del kayak en el agua). Avance y retroceso.
- Timoneando: Timón de popa para mantener el kayak directamente a la velocidad razonable y capaz de controlarlo. Ajustar la dirección izquierda y derecha con el remo en cada lado.
- Cantear el kayak: Avanzar en esta posición y mover el bote 5 metros (15 pies) de lado mostrando buena estabilidad
 - señalar a la cadera
 - Remar
 - Ejecutar el movimiento de avance y retroceso
 - deslizamiento lateral / avance y retroceso
- Previniendo el Volcamiento: Ejecutar eficaces apoyos (bracing) tanto altos como bajos para realizar la recuperación, con el kayak en movimiento y fuera de el equilibrio hasta el punto de volcamiento, seguida por paleo hacia adelante.

RESCATE Y RECUPERACIÓN

- SALIDA HUMEDA (WET EXIT): Volcar el kayak con el faldón puesto y salir del bote con fluidez.
- AUTORESCATE: Usando las técnicas de: Reentrada y giro, reentrada conpaddle-float, paddle float y reentrada y giro, cowboy rescue/scramble.
- AGUAS PROFUNDAS DE RESCATE: Salida húmeda y practicar rescate tanto como víctima y salvador.
- REMOLQUE Y USO cuerda de remolque: Comprender los sistemas de remolque y sus riesgos,



© American Canoe Association

www.americancanoe.org

ser capaz de remolcar un kayak y demostrar la liberación de la cuerda en caso de emergencia.

RESCATE • Contact: Demostrar la capacidad para arrastrar o empujar otro kayakista de corta distancia

sin el uso de una línea de remolque

- nadador de rescate estopas Stern alternar, empuje proa, y la espalda cubierta de proa, popa y RECUPERACIÓN DE PADDLE: zozobra Confiado y rescates tanto como víctima y arco de socorrista utilizando, popa y técnicas de presentación de paddle

HABILIDADES EN DESARROLLO / MANIOBRAS ETC (no es necesario pasar)

- Kayak ROLL: Sube un plazo de tres intentos de usar cualquier hombro protegidas rollo kayak. El candidato debe estar trabajando en un rollo que se puede confiar en las condiciones de
- Corriente y las condiciones de viento: Evidencia de maniobras, maniobras de rescate y recuperación en condiciones más difíciles, así como una comprensión de la hidrología de la zona.
- Navegación: Conocer y realizar la lectura de mapas y el uso de brújula uso, teniendo habilidades básicas de navegación.
- Náutica: Conocimiento de las reglas de la navegación, las condiciones climáticas y los efectos de
- Liderazgo: Tener una comprensión de las técnicas de liderazgo de grupo o los métodos en malas condiciones.

TRAVESIAS EN KAYAK

- Viajes de TRES DÍAS : Mostrar evidencia de viajes de tres o más días, de al menos 10 millas náuticas. (16 kilometros).

CONOCIMIENTOS TÉCNICOS

- Equipo: Tener un conocimiento práctico de todos los equipos de kayak.
- SEGURIDAD: Comprender los riesgos del kayakismo, y la evasión de riesgos
- Hipotermia ~ HIPERTERMIA: reconocimiento, prevención y tratamiento
- 1 ° AUXILIOS / CPR: conocimientos básicos.
- Precauciones medioambientales: No Deje Rastro, la ecología y medio ambiente marino
- Planificación de Viajes: Buena preparación de la logística para un viaje largo, o para día más expuestos a las condiciones climáticas cambiantes.
- SEÑALES DE GRUPO: Familiarización con silbato y señales con el remo,
- Precauciones de Transporte: Formas de transporte de los kayaks.