

## CURSO "A"

CONTIDOS	OBXECTIVOS
<p>1. O MATERIAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• O kaiak: tipos e partes dun kaiak. Construción: materiais e deseño ¿Como elixir o teu kaiak?</li> <li>• A pa: tipos, partes e materiais</li> <li>• Equipo complementario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer e identificar o material necesario para a práctica segura do kaiak de mar.</li> </ul>
<p>2. NORMAS BÁSICAS DE SEGURIDADE:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Guía básica de seguridade,</li> <li>• Meteoroloxía Estado do mar.</li> <li>• Hipotermia, Golpe de calor, Mareo</li> <li>• Risco de colisión, baixos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer as medidas preventivas para evitar riscos</li> <li>• Coñecer conceptos básicos de meteoroloxía e dinámica mariña que permitan unha navegación máis segura.</li> </ul>
<p>3. AXUSTES DO KAIK. TÉCNICAS DE EMBARQUE E DESEMBARQUE NO KAIK</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Axuste do reposapiés, riñonera e cubrebañeiras</li> <li>• Apoio de pa</li> <li>• Mecánica de embarque e desembarque.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Embarcar e desembarcar do kaiak na auga sen desequilibrarse</li> </ul>
<p>4. TÉCNICAS DE PALEO.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Avance, Retroceso</li> <li>• Xiros, Freado.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coñecer a técnica de agarre correcto da pa e orientación das follas.</li> <li>• Aprender as técnicas básicas de paleo</li> </ul>
<p>5. TÉCNICAS DE EQUILIBRIO E ESTABILIDADE</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimentos de cadeira para equilibrar o kaiak</li> <li>• Repaleo Apoio baixo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Recuperar o equilibrio no kaiak mediante movementos de cadeira, apoios baixos e repaleos.</li> </ul>
<p>6. AUTORRESCATES.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baleirado do kaiak</li> <li>• Uso do flotador de pa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ante un xiro ser capaz de baleirar o kaiak e volver entrar no sen axuda.</li> </ul>
<p>7. RESCATES.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rescate esquimó de proa</li> <li>• Rescate esquimó lateral</li> <li>• Rescate en T clásico</li> <li>• Rescate en T de ganchete.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ante un xiro saber solucionar a situación con confianza e seguridade</li> </ul>

## **CURSO "A"**

Dirixido a persoas que non teñan feito con anterioridade ningún curso de kaiak de mar.

### **REQUISITOS:**

- Maiores de 14 anos (menores de idade con autorización paterna)
- Saber nadar

**DURACIÓN:** 10 horas, distribuídas do seguinte xeito (esta distribución horaria pode variar en función das necesidades do grupo)

Sábado: de 16 horas a 21 horas

Domingo: de 10 horas a 15 horas

**ORGANIZACIÓN DO CURSO:** Sábado: 2 horas de teoría; 3 horas de práctica na auga. Domingo: 5 horas na auga. Realizaremos unha pequena travesía onde practicaremos as técnicas de paleo, xiros, rescates e autorrescates, etc.

**MATERIAL:** cada participante debe de levar o seu propio material: kaiak de mar, pa, chaleco e cubrebañeira. Ademais roupa necesaria e muda seca de reposto posto que haberá que mollarse varias veces (recomendable traxe de neopreno, peto de neopreno (máximo de 3 mm), camisetas térmicas, etc)