

CURSO B DE KAIK DE MAR. CONTIDOS PRÁCTICOS E TEÓRICOS

MANOBRAS / TÉCNICAS (ADEMAIS AS REALIZADAS NO CURSO A)	CONTIDOS TEÓRICOS
<p>MANOBRAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • DESPRAZAMENTOS LATERAIS • XIROS 360° EN APOIOS <p>EQUILIBRIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> • APOIO BAIXO (DEREITA E ZQUIERDA) • APOIO ALTO (DCHA E IZQDA) <p>AUTORRESCATES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SAÍDA CONTROLADA SEN ASA • BALEIRADO POR PROA • BALEIRADO POR POPA • FLOTADOR DE PA OCÉANO VIRTUAL • FLOTADOR DE PA ESTRIBO • GATEO POR POPA • NADAR SEN SAÍR DO KAIK ATA ATOPAR APOIO <p>RESCATES ASISTIDOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PEDIR AXUDA SEN SAÍR DO KAIK (DCHA E IZQDA) • ESQUIMAL DE PROA • ESQUIMAL LATERAL • CON ESTRIBO • EN T (90°) GANCHETE • EN PARALELO REMOLCADO • EN UVE <p>REMOLQUES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EN LONGO • EN CURTO • SEN AMARRAR • TRIPLO BALLESTRINQUE 	<ul style="list-style-type: none"> • NAVEGACIÓN: RUMBOS DE COLISIÓN, CANLES DE ENTRADA • BAIXOS • HIPOTERMIA <ul style="list-style-type: none"> ○ PERDIDA DE CALOR ○ RESPOSTA FISIOLÓXICA AO FRÍO ○ FACTORES QUE PREDISPOÑEN A HIPOTERMIA ○ HIPOTERMIA LEVE: SÍNTOMAS, QUE FACER? ○ HIPOTERMIA MODERADA: SÍNTOMAS, QUE FACER? ○ HIPOTERMIA SEVERA: SÍNTOMAS, QUE FACER? ○ XEADA METABÓLICA ○ PREVENCIÓN DA HIPOTERMIA ○ CONDICIÓNS CLIMÁTICAS DIFÍCILES E EXTREMAS • NAVEGACIÓN EN GRUPO • RESCATES: QUEN? CANDO? E COMO? • DESEMBARCO EN PRAIAS. SINAIS COA PA • DESEMBARCO EN PRAIAS CON ONDAS • REMOLQUES: <ul style="list-style-type: none"> ○ EN LONGO: CANDO? COMO? ○ EN CURTO: CANDO? COMO? ○ SEN AMARRAR

CURSO "B" AGKM

DIRIXIDO: a persoas que teñan feito con anterioridade o curso "A" da AGKM

REQUISITOS:

- Socios maiores de 16 anos (menores de idade con autorización paterna)
- Saber nadar
- Ter superado o curso "A" da AGKM

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

Sábado: de 12 horas a 19 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 levar o seu propio material: kaiak de mar, pala, chaleco e cubrebañeira. Además ropa apropiada e muda seca de reposto pois haberá que mollarse moitas veces (recomendable traxe e gorro de neopreno, (máximo de 3 mm), camisetas térmicas, etc)

LUGAR DE REALIZACIÓN: Ría de Cangas.