



## American Canoe Association Curso Nivel 2 "Essentials of kayak Touring"

**Objetivos del Curso:** Enseñar a los kayakistas novicios a remar de manera segura y poder disfrutar el kayak de travesía en lagos, en ambientes de aguas calmas protegidas del océano y otros escenarios de agua plana. Orientado a quienes quieran progresar en el kayak con fundamentos sólidos de una Organización con más de 150 años de experiencia en la enseñanza del canotaje

**Duración de Curso:** 16 horas

**Lugar del curso:** Aguas calmas y protegidas, a una distancia que se pueda cubrir nadando hacia la costa.

**Ratio Instructor/participante:** 1 Instructor cada 5 participantes (1:5) / 2:10 con un instructor adicional o asistente calificado

**Cursos que continúan con la formación:** Coastal Kayaking Basic Strokes & Rescues, Stroke and Maneuver Refinement, Open Water Skills.

Lo que sigue a continuación es un sumario general del contenido del curso de *Essentials of Kayak Touring*. El contenido y la secuencia de instrucción serán adecuados a las necesidades de los participantes, las condiciones en el lugar del curso y la disponibilidad de tiempo.

### Introducción & Logística

1. Bienvenida al curso, presentaciones personales
2. Expectativas del Curso, limitantes y agenda
3. Revisión de la Asunción de Riesgos y ficha médica
4. Política de Salvavidas (PFD Policy): siempre se usara en el agua, con o sin bote
5. Política de No alcohol/ uso de drogas recreativas o peligrosas
6. Respeto de la Propiedad privada, disposición de basura, ruido y otros impactos, etc.
7. Etiqueta apropiada en la entrada y salida del agua, regulaciones, procedimientos y horarios

### Preparación personal

1. Aprendiendo buen juicio. Comportamiento prudente, ser conscientes de lo que no se sabe, de lo que no puede manejar o debería arriesgar.
2. Equipamiento grupal: remo extra, bolsas secas, kit de primeros auxilios y equipo de rescate (Dependiendo del medio ambiente y la naturaleza de la salida, este podría incluir celulares, 2-way radios, paddle floats, eslinga de rescate, etc.).

3. Guías de viaje, mapas/cartas marinas, conocimiento local
4. Evaluando condiciones ambientales relevantes y pre-existentes que incluyen: mareas, clima, Hora del día, temperatura del agua y el aire, tráfico y accesibilidad
5. Evaluación de uno mismo y de la dinámica grupal (habilidades, equipamiento, como se formo el grupo, preocupaciones emocionales, logística y liderazgo).
6. Plan de viaje completado

## Equipamiento

1. Chalecos salvavidas (PFD): tipos, calce adecuado
2. Kayaks: tipos, materiales, partes (incluyendo características de seguridad como la flotabilidad)
3. Remos: tipos, materiales, partes, largo, tamaño de pala, forma y “descentrado”, posición de la mano
4. Cuidado del Equipo
5. Equipo Personal: agua, comida de marcha, zapatos apropiados, sombrero o gorra, crema para el sol, repelente p/insectos, anteojos p/sol, tiras p/anteojos, ropa protectora para el calor o el frio, esponja, bomba de achique, silbato (u otro aparato aprobado para generar sonidos),cuchillo, linterna
6. Equipo opcional y equipándose para un control mejorado

## Comenzando

1. Warm-up y elongación
2. Como levantar y llevar un kayak de manera segura
3. Como cargar los kayaks en un vehículo: cargando y descargando, racks, straps
4. Embarco y desembarco
5. Subiéndose al kayak, 3 puntos de contacto, peso mantenido bajo, etc.
6. Faldones
7. Postura, seguridad, confort, efectividad, “rocking”, balance
8. Salidas húmedas (wet exit)
9. Confort en el agua y confianza
10. Auto Rescate
11. Como vaciar un kayak
12. Terminología básica
13. Tipos de remadas (cubiertas en este curso): Power /Turning
14. Componentes de la remada: catch, propulsión, recuperación (CPR), control, corrección
15. Uso efectivo y seguro del cuerpo

## Seguridad y Rescate

1. Ejercitando el buen juicio, Seguridad como una manera de ver las cosas, etc.
2. Hipotermia/ Shock de inmersión en agua fría: ayuda/posición del cuerpo, ropa adecuada
3. Hidratación/ hipertermia: hidratación, ropa adecuada
4. Peligros: viento, olas, clima, corriente, piedras, puentes, muelles, diques, “strainers”, tráfico
5. Remando como un grupo

6. Señales en el agua
7. Interacciones/ Compartiendo el curso de agua con tráfico motorizado y no motorizado
8. Procedimientos de emergencias

### Rescate

1. Secuencia de rescate RETHROG: Reach, Throw, Row & Go
2. Prioridades del Rescate: gente, botes, equipo
3. Demostrar/participar: rescate T-X
4. Re-entries en aguas profundas, asistido y solo, con eslinga, "scooping"
5. Rescate asistido por bote, asistido a un nadador cansado (empujando o tirando hacia la costa)
6. Remolcando o "bulldozing" un kayak dado Vuelta

### Remadas

1. Adelante
2. Para atrás (stop)
3. Draw
4. Sculling draw/brace
5. Barrida (incluyendo el Stern Draw)
6. Barrida en reversa
7. Timón
8. Braceo bajo

### Maniobras

1. Remar en una línea recta
2. Giro 360
3. Stop
4. Moviendo al través

### Conclusión / Wrap-up

1. Revisión del curso
2. Limitantes del lugar del curso (no un río ni un curso de agua expuesto)
3. Que necesita más instrucción, practica, y experiencia
4. Demostrar una maniobra avanzada o habilidad específica
5. Planeamiento de una salida - 6P's: Previo,
6. Planeamiento apropiado, Previene una Performance Pobre
7. Conciencia de la seguridad en el área el mundo del kayak/opciones para remar
8. Grupos y clubes locales para remar
9. Formularios de membrecía del ACA y certificados de participación
10. Entrega de diplomas y certificaciones

**Fecha:** 11 y 12 de Diciembre de 2010. **Comienzo 10.00 AM** del Sábado 11 de Diciembre.

**Lugar:** Camping Lago verde, Parque Nacional los Alerces, Chubut

**Dificultad:** Los Participantes serán expuestos a situaciones técnicas en un ambiente técnico y de cierto riesgo, por tanto 100% de participación es necesaria para poder desarrollar la progresión completa.

**Incluye:**

Certificados de participación ACA Nivel 2

1 Director de curso, Instructor ACA Nivel 4, Martín Capllonch de Esquel

1 instructor ACA Nivel 3, Diego Allolio de Bariloche

1 video cámara: será usada en tierra para refinar técnica.

1 proyector, pantalla y Notebook + 1 rota folio o pizarra blanca

Equipo de seguridad: Bengalas, radio, teléfono satelital u VHF según corresponda, botiquín

Mapas y Cartas náuticas de área en donde estaremos remando

Lugar para proyectar videos e imágenes de balanceo y roll

Traslado desde Esquel al Camping Lago Verde

**No Incluye:**

Assesstment Nivel 2

Credencial Assesstment Nivel 2 (inscripción ACA U\$55.-)

Camping y comidas

**Equipamiento individual obligatorio:**

Kayak de Travesía, Faldón de neopreno/nylon, Chaleco salva vidas (PDF), silbato, remo, bomba de achique, bolsas secas, un cordín (estribo de rescate), un cabo de remolque con *quick release* y un paddle float por kayak single. Vestimenta adecuada para remar y nadar en condiciones de agua fría y viento presentes en la región.

**Alquiler de equipamiento (por dos días):**

Kayak: Consultar

Remo \$50

Long John Neoprene \$90

Chaqueta de remo Liviana \$50

Chaqueta de Lluvia \$75

Botas/Medias de Neoprene \$50

Faldón Neoprene \$40

PFD Kayak \$40

**Alojamiento y comidas en lago verde:**

Camping Organizado c/ luz \$40 por persona por dia

El camping cuenta con restaurant Gourmet y de comidas rápidas con platos del dia. También cuenta con proveeduría.

**Precio \$ 480.- p/persona.**

**Condiciones de Pago**

El importe total del curso deberá ser abonado en su totalidad antes del comienzo del curso, mediante el depósito o transferencia del importe a la siguiente cuenta bancaria:

Banco Patagonia Sucursal 275 (Esquel)  
Cuenta Corriente N° 275-126170299-000  
Patagonik SRL  
CUIT: 30-70801603-5  
CBU: 03402759 00126170299 005

Por favor, enviar comprobante de pago vía email a [info@fronterasur.net](mailto:info@fronterasur.net) o fax 02945-450951 a nombre de Frontera Sur.

**Políticas de Cancelación y Reembolso**

Estas políticas existen con el objetivo de incentivar el compromiso del participante al realizar una reserva de un curso y poder cubrir los gastos administrativos en caso de cancelación. Su inscripción a este viaje es efectiva a partir del pago del importe total del curso y el envío de los formulario correspondientes completos. Una vez recibido el comprobante de pago, le enviaremos información adicional. Si hubiese una cancelación por parte del participante, regirá la siguiente política de cancelación:

Antes de 30 días del inicio del curso se le reintegrará un 80% del importe  
Entre 30 y 15 días (inclusive) se reintegrará un 50% del importe  
Entre 15 a 7 días antes del curso se reintegrara un 25% del importe.  
Una semana antes del curso y/o comenzada la actividad, no se reintegrara importe alguno.

**Informes e Inscripción:**

Martín Capllonch  
info@fronterasur.net / 02945. 45 0505  
www.fronterasur.net