



## AMERICAN CANOE ASSOCIATION TECNICA DE REMADA BASICA Y RESCATE PARA KAYAK DE TRAVESIA

**Descripción del curso:** Introducir habilidades básicas y de rescate del kayak de mar a kayakistas de nivel intermedio.

**Objetivos del curso.** Los participantes serán introducidos a:

- Calce adecuado y ajustes de kayak propio para tener un control y confort efectivos
- Colocar y liberar el faldón
- Entrando y saliendo de un kayak de manera segura, incluyendo el “wet exit”
- Uso y control efectivo del remo
- Realizar remadas básicas de manera eficiente
- Realizando un rescate en T y un auto-rescate con 2paddle float”
- La importancia e influencia del clima y las mareas sobre los kayakistas de mar
- Manejando los riesgos marinos y otros temas de seguridad
- Comprendiendo las limitaciones y el nivel de habilidades personales

**Pre-requisitos:** Ninguno

**Equipo Personal Mínimo para el curso:**

Kayak de tamaño adecuado y equipado con flotación delantera y trasera. Equipo estándar y equipo de seguridad (remos, faldones, chalecos salvavidas –PFD–, “paddle float”, bombas de achique, y ropa apropiada para el clima y la inmersión)

**Duración del Curso:** Un día (8 horas)

**Lugar del Curso:** Las condiciones ideales para la enseñanza consisten en agua dulce protegida en un lago o agua salada de mar en una bahía protegida. Las olas no deben exceder un pie; el viento no debe exceder los 10 nudos. Los grupos deben estar dentro de la ½ milla de la costa

**Proporción para el Curso:** 1 Instructor cada 5 estudiantes (1:5) / 2:10 con un instructor adicional o con un asistente calificado

**Cursos Sucesivos:** Remadas y Refinamiento de maniobras para el kayak de travesía, kayak de Travesía de Aguas Abiertas, Kayak de Travesía Avanzado

Lo que sigue es un resumen general del contenido del curso para la Técnica de Remada Básica y Rescate para Kayak de Travesía. El contenido y la secuencia de instrucción deberán ser ajustadas de la mejor manera posible a las necesidades del estudiante, la seguridad, la ubicación para el curso y la disponibilidad de tiempo.



**Introducción & Expectativas** (15 minutos)  
Inscripciones pagas/responsabilidad  
Bienvenida y presentaciones personales  
Expectativas de los estudiantes y del instructor  
Itinerario del curso

**Presentaciones en la costa** (45 minutos)  
Presentación del equipamiento  
Ropa y Equipo Personal  
Chalecos salvavidas -PFD's, trajes de agua/neopreno, faldones  
Equipo de Seguridad  
Diseños básicos y terminología del kayak  
Calce y ajuste del bote  
"Soldadura" entre el cuerpo y el bote  
Ajuste de las pedaleras  
Ajuste y Liberación del faldón  
Ejercicio de "wet exit" en tierra  
Introducción del remo y su uso  
Correcta colocación de las manos  
Control de la mano/agarre relajado  
Rotación del Torso y "caja del kayakista"

**Entrada & Salida del Agua / Práctica del "Wet-exit" & Orientación al Kayak** (30 minutos)  
Levando el kayak hacia y desde el agua  
Entrada/Salida al kayak desde la costa y el muelle  
Estabilidad de un Bote, movimiento de cadera, "j-lean"  
Practica de "wet-exits" con supervisión uno-a-uno por un instructor (si el agua es fría, esperar a la sesión de rescate)  
Permitir a los estudiantes que remen un poco y se familiaricen con sus kayaks

**Remadas Básicas & habilidades** (120 minutos)  
Rafting up  
Barrida (adelante/reversa/pivot en el lugar)  
Remad hacia adelante  
Remada en reversa y frenado  
"Draw stroke"  
Braceos Alto y bajo ("hip snap"/inclinación del bote/control de la parte inferior del cuerpo)

**Ítems de Discusión en Tierra** (60 minutos)  
Condiciones del Clima  
Uso de cartas náuticas  
Mareas y Corrientes (si pertinente al lugar del curso)  
Señales y dispositivos de seguridad

**Rescates en Aguas Profundas** (90 minutos)  
*Nota: Uso de estribo si es necesario*  
Demostrar y practicar un rescate en T  
Demostrar y practicar un auto-rescate con "paddle float"  
*Bonus: "Reentry y roll con Paddle Float"*

**Discusión Grupal de Seguridad** (15 minutos)  
Señales de Grupo  
Manteniéndose juntos (x ej. conducción/barrida)  
Que hacer en una emergencia  
Tratando con tráfico marino

**Tour Corto de Desarrollo de Habilidades** (si el tiempo lo permite)  
Continúe la práctica para desarrollar una técnica eficiente de remada  
Práctica de corrección de rumbo  
Diviértase!

**Conclusión & Redondeo** (30 minutos)  
Caga de botes demostrando una técnica de atado/ajuste apropiada  
Reforzar la idea de remar con alguien o un grupo  
Proveer retroalimentación individual si es posible  
Consultar al Grupo en como fue el curso/preguntas  
Explicar que es lo que sigue en la progresión del aprendizaje  
Más práctica en el agua es esencial  
Evaluación del Curso

#### REFERENCIAS

General:  
Shelly Johnson, *Woman's Guide to Sea Kayaking & The Complete Sea Kayaker's Handbook*  
Andy Knapp, *The Optimum Kayak*  
John Robison, *Sea Kayaking Illustrated*  
David Seidman, *The Essential Sea Kayaker*  
Seguridad/Rescate:  
John Lull, *Sea Kayaking Safety & Rescue*  
Schuman/Shriner, *Sea Kayak Rescue*

