

Objetivo inicial: Conocer el piragüismo de aguas bravas. Aprender las técnicas básicas, el material, auto-rescate y lectura de corrientes.

Duración: 2 días no necesariamente consecutivos. Cada día se impartirán 8 horas de práctica y teoría. Estas se dividirán en 4 sesiones de 4 horas cada una, diferenciadas con su parte de teoría seguida de su correspondiente práctica.

TEMARIO

Día 1:

1ª SESIÓN (4 HORAS)

INTRODUCCIÓN AL PIRAGÜISMO (parte teórica):

- Conoceremos el equipo necesario para la práctica del piragüismo. Aprenderemos a diferenciar entre el equipo de seguridad activa y pasiva.
- Conoceremos las diferentes partes del kayak, aprenderemos a diferenciar los modelos y su utilidad según las disciplinas de aguas bravas para los que están diseñados.
- Debemos aprender a elegir el kayak adecuado para la fisonomía personal de cada persona. Así mismo, aprenderemos a regulárnoslo “calzarlo” adecuadamente, cómo cogerlo, transportarlo y atarlo a la baka de un vehículo.

TOMA DE CONTACTO CON EL RÍO:

- Dedicaremos 3 horas en aguas tranquilas para conocer y practicar las paladas básicas:
 - o Para propulsar el kayak y dirigirlo (palada de propulsión, retro, palada circular...)
 - o Paladas estabilizadoras y/o apoyos (apoyos dinámicos y estáticos)
 - o Se realizaran ejercicios y juegos de estabilidad y autorescate.

PAUSA PARA COMER Y DESCANSO

2ª SESIÓN (4 HORAS)

Parte teórica (1 hora): Anatomía de un río y sus corrientes básicas. Interpretación de las corrientes de aguas bravas. Corriente y contracorriente.

Parte práctica (3 horas):

- Interpretar, ver y sentir las corrientes desde el kayak.
- Realizar tomas de corriente y contracorriente, aprender a combinar paladas básicas para realizar las diferentes tomas.
- Realizar cruces de corrientes o “ferry”. Aprender a combinar las paladas y los ángulos del kayak para poder realizarlo.
- Se practicará con diferentes ejercicios y juegos para afianzar los conocimientos y movimientos aprendidos a lo largo de ambas sesiones.

Día 2:

3ª SESIÓN y 4ª SESIÓN, se fusionan con un pequeño descanso para comer algo y prepararse antes de ir al río, haciendo de ambas sesiones una jornada más intensa.

Parte teórico-práctica (2 horas)

- Se hará un repaso de lo aprendido con anterioridad para refrescar los puntos más importantes.
- Practicaremos el autorescate y se impartirán nociones básicas de rescate. Aprenderemos y practicaremos el lanzamiento de cuerdas.

Parte práctica (4 horas)

- Descenso por el río en un tramo de clase I-III, se seguirán practicando maniobras y ejercicios.
- Todos estos ejercicios se grabarán en video para posteriormente comentar y corregir la técnica.

Parte final (2 horas)

- Visualización de los videos para crear conciencia personal y objetiva, comentando los errores observados y la forma de corregirlos.

Objetivo final: conseguir que el participante tenga una visión global del deporte del piragüismo en aguas bravas y sus disciplinas. De esta manera podrá decidir si quiere continuar practicándolo y de esta forma conseguir ser autosuficiente para navegar en ríos con rápidos de clase I-II incluso clase III.

Para los cursos se incluye:

- Instructor titulado con amplia experiencia en piragüismo.
- Todo el material técnico necesario y didáctico para la realización del curso (kayaks de última generación, casco, chaleco, cubre bañeras, pala, traje de neopreno.
- Seguros
- Coche de apoyo al río.
- Soporte bibliográfico y visual.
- Asesoramiento en la compra de equipo así como contacto continuado con el alumno si lo desea para cualquier consulta telefónica.