

Curso Kayak

Govin Kayak Gredos

info@aventuragredos.com



[CURSO KAYAK AGUAS BRAVAS]

Govin Kayak Gredos ofrece un interesante curso de iniciación a las aguas bravas en la Sierra de Gredos ven a conocer como fluir por un río montado en un kayak de forma segura y con conocimientos de verdadero kayakista de aguas bravas.

CURSO INICIACIÓN AGUAS BRAVAS

INTENSO Y COMPLETO CURSO DE AGUAS BRAVAS EN EL RÍO TORMES/JERTE/ALBERCHE DEPENDIENDO DE LA UBICACIÓN DE NUESTROS PARTICIPANTES Y LOS FACTORES METEOROLÓGICOS Y/O CONDICIONES DE CAUDAL O NIVEL DE LOS RÍOS EN LA FECHA DE CELEBRACIÓN DE NUESTRO CURSO DE INICIACIÓN AL KAYAK DE AGUAS BRAVAS..

***INTRODUCCIÓN:** EL CURSO SE DESARROLLARÁ PRINCIPALMENTE EN EL RÍO TORMES/JERTE/ALBERCHE , CONSTA DE 2 DÍAS COMPLETO MAÑANA Y TARDE, COMENZANDO A LAS 9:00 a.m. Y FINALIZANDO APROXIMADAMENTE SOBRE LAS 15:30 p.m..., PARANDO A DESCANSAR Y COMER UN SNACK A MEDIA MAÑANA..

***OBJETIVOS DEL CURSO:** EL OBJETIVO PRINCIPAL DEL CURSO ES CONOCER LA LECTURA Y LA TÉCNICA MONTADO EN UN KAYAK DE AGUAS BRAVAS, ASÍ COMO TODA LA SEGURIDAD PASIVA Y ACTIVA DEL MISMO PUDIENDO REALIZAR UN DESCENSO SEGURO

***ORGANIZACIÓN:** EL CURSO ESTÁ ORGANIZADO PARA VER Y DESARROLLAR TODOS LOS CONTENIDOS DE MENOS A MÁS, POCO A POCO, Y NO DEJARNOS NADA IMPORTANTE QUE REPASAR Y PULIR, PUES NO NOS CANSAREMOS HASTA CONSEGUIR CADA MOVIMIENTO Y EJERCICIO.

PROGRAMA DEL CURSO: EL CURSO LO PROGRAMAREMOS DE LA SIGUIENTE FORMA, PUDIENDO ESTAR SUJETO A CAMBIOS DEBIDO A METEOROLOGÍA Y/O AVANCE EN LA ENSEÑANZA.

-DÍA 1: Nuestro primer día lo dedicaremos a estudiar hidrología, como se forman las corrientes, por qué... y a estudiar antes de ir a nuestro lugar sagrado (río) todas las figuras que forma el mismo (contracorriente, rulo, rebufo, ola...), una vez impartido esto nos vestiremos de kayakistas y acudiremos a la orilla del mismo, donde nos sentiremos pez nadando cada rápido del río y empezando a conocer lo importante que son las angulaciones cuando se trata de navegar por un río de aguas bravas. Ya mojados y metidos en acción montaremos en nuestros botes e iremos a una poza tranquila donde aprenderemos a palear correctos y técnicos, empezaremos a introducir paladas técnicas de aguas bravas (direccionales, propulsivas, combinadas..), también practicaremos apoyos, elemento técnico súper importante para el kayak aguas bravas, ellos nos impedirán volcar en la mayoría de las ocasiones, y por último realizaremos una buena sesión de esquimotaje, nos ayudará a estar tranquilo cuando volquemos en nuestras prácticas... una vez realizado todo esto comeremos un snack y finalizaremos el día en una corriente suave, practicando los movimientos y ejercicios básicos del kayak aguas bravas (tomas de corriente, backs, salidas, entradas...)

DÍA 2: Nuestro segundo día viene cargado de nuevas sensaciones y conocimientos, hoy cogeremos con nuestras manos la cuerda de seguridad, elemento primordial y obligatorio en nuestro descenso de río con nuestro equipo y aprenderemos a lanzarla, a recogerla, a rescatar a nuestro compañero que viene nadando por el agua..... después de realizar ésta maniobra montaremos en nuestros kayaks y comenzaremos a descender lentos un tramo de río, parando antes de cada rápido, para analizarlo y leer cada figura y línea de navegación posible, montar un escenario de seguridad cubierto y completo, y así poder pulir cada movimiento y maniobra al máximo. Hoy será un día completamente decisivo en nuestra vida como kayakistas, cuando vayamos a dormir sabremos cómo afrontar cada rápido, cuál es la palada que necesito, el apoyo y la lengua de agua que me permite ir hacia la orilla derecha con el mínimo esfuerzo y sobre todo que somos seguros y conscientes de todo lo que el río nos puede dar o quitar.

CONTENIDOS: Describiremos todos los contenidos que se impartirán en la formación y los dividiremos en dos apartados Navegación y Seguridad. Estos apartados se dividen para su mejor aprendizaje, en el curso veremos cómo los dos apartados son inseparables.

NAVEGACIÓN

- POSICIÓN Y POSTURA*
- PALADAS BÁSICAS*
- APOYOS*
- TOMAS DE CORRIENTE, BACKS, ÁNGULOS...*
- ESQUIMOTAJE*
- PALADAS AVANZADAS*
- NATACIÓN*
- ESTRATEGIAS*
- NAVEGAR EN EQUIPO*
- GESTIÓN DE RULOS/ REBUFOS*

SEGURIDAD

- ACTITUD ATENTA Y VIVA*
- NATACIÓN*
- CÓDIGO DE CIRCULACIÓN EN EL RÍO*
- SEÑALES (VISUALES Y ACÚSTICAS)*
- ORGANIZACIÓN/ESTRATEGÍA DE RESCATE*
- LECTURA Y VISUALIZACIÓN DEL PELIGRO*
- CORRECTA UBICACIÓN DEL RESCATADOR*

TÉCNICAS DE SEGURIDAD

- CUERDA Y CUCHILLO
- LANZAMIENTOS Y SUS TIPOS
- RESCATE DESDE EL KAYAK
- RESCATE DESDE ORILLA
- RESCATE COMBINADO
- RESCATADOR/NADADOR/VÍCTIMA
- VÍCTIMA INESPERADA
- RESCATE INESPERADO

SEGURIDAD PASIVA

- METEOROLOGÍA
- CONOCER EL TRAMO/VALORACIONES DIVERSAS
- VALORAR EQUIPO HUMANO
- REVISAR MATERIAL
- COMIDA/AGUA
- BOTIQUÍN ESTANCO
- TELÉFONO
- PERMISOS
- HORARIO/RELOJ
- EXPOSICIÓN
- CAUDAL LÍMITE

INCLUYE...

GUÍA TITULADO Y PROFESIONAL

SEGUROS DE RESPONSABILIDAD CIVIL Y ACCIDENTES

DESPLAZAMIENTOS HACIA EL RÍO

TODO EL MATERIAL QUE FUERA NECESARIO (cuerda, chaleco....)