

GOVIN KAYAK-CAMP GREDOS



**INTERESANTE KAYAK-CAMP DE TECNIFICACIÓN
IMPARTIDO POR ALFREDO GOVINDA EN LA
SIERRA DE GREDOS DESTINADO A TODOS
AQUELLOS DIOSOS QUE LES GUSTA FLUIR POR LAS CORRIENTES
NATURALES Y LIBRES DE LA VIDA**

***INTRODUCCIÓN:** *El curso se desarrollará principalmente en la sierra de Gredos, consta de 2 días completos , comenzando sobre las 9:00 a.m y finalizando el mismo cuando las fuerzas nos den sus últimas paladas...*

***OBJETIVOS DEL CURSO:** *El objetivo principal del curso es ser un kayakista completo, tanto técnicamente como a la seguridad que nos compete a cada palista, tener una lectura amplia y fina del río, de cada rápido, de qué debo hacer y por qué, de las paladas oportunas y necesarias en ese lugar y momento, de toda esa seguridad activa y pasiva que está en cada instante en el río y debemos conocer y saber actuar.*

***ORGANIZACIÓN DEL CURSO:** *La organización está ideada para desarrollar todo de menos a más, poco a poco, asimilando y entiendo cada movimiento y ejercicio, incidiendo en cada corrección y aplicando el máximo de nosotros para conseguir nuestros objetivos, no nos cansaremos hasta obtenerlos todos...*

*** PROGRAMA DEL CURSO:** *El curso lo programaremos de la siguiente forma, pudiendo estar sujeto a cambios debido a las condiciones meteorológicas y/o avance en la enseñanza del grupo.*

-DÍA 1: Puesta a punto...

9:00 am, comenzamos nuestro curso con una presentación personal de todos los participantes y objetivos personales de cada uno de nosotros, para saber así incidir en lo que más os interesa. Una vez tomado nuestro primer abrazo, nos vestiremos de kayakistas, cada uno con su equipo personal e iremos a la orilla del río con nuestros kayaks. Realizaremos primero una buena sesión en agua plana, para así poder ver qué tipo de técnica básica tenemos cada uno de nosotros (posición, postura, tipos de palada, apoyos, esquimotaje..) es de gran importancia la dedicación del elemento básico y será un gran entrante para seguir degustando bien nuestro siguiente plato.

-----SNACK A ORILLA DE RÍO-----

Tomaremos como escenario una corriente principal bien marcada y 2 contracorrientes activas, así podremos realizar la técnica básica de aguas bravas y pulir y acentuar cada movimiento, ángulo, palada, gesto, timing y crear diferentes ejercicios de pura técnica orientada al slalom.

Continuamos nuestro día realizando varios ejercicios combinados de apoyos y esquimotajes, creación de diferentes supuestos reales de vuelco inesperado.

-----SNACK A ORILLA DE RÍO-----

Terminaremos nuestro intenso día realizando seguridad activa de rescate (lanzamientos de cuerda, 1ª lanzamiento, 2ª lanzamiento, carnada viva y rescate desde el kayak a persona inconsciente).

*** vuelta a nuestro campamento base, dependiendo del río donde realicemos el curso, que puede ser en el río Jerte (Extremadura) o el río Tormes (Barco de Ávila), esto lo decidiremos basándonos en la climatología y caudal de los ríos en los días de la realización del curso***

-DÍA 2: A fluir..

Un copioso desayuno elaborado por aquí el escritor y tomar bien de fuerzas. Antes de entrar al agua realizaremos un buen feed-back del día anterior, analizando los vídeos grabados y también compartiendo las sensaciones y emociones, lo realizo al día siguiente porque, un kayakista siempre que va al río, una parte importantísima de su análisis viene durante el momento antes de dormir, es ahí donde uno repasa bien todo lo realizado y sentido durante el día, a la mañana siguiente después del desayuno es el momento perfecto de compartirlo (creo yo)

Con todo cargado nos vamos para el río y prepararemos la logística para realizar un descenso, antes de entrar al agua, repasaremos todas las señales visuales y acústicas para así saber que tenemos un mismo código de comunicación.

Empezaremos a descender poco a poco, la idea de ello es tener varios escenarios posibles donde poder aplicar toda la lectura y técnica de aguas bravas, pararemos en algún rápido para reconocer e interpretar todos los movimientos del agua, crear nuestra propia línea, aprender a dibujarla en la mente, crear secuencias y timing de paladas y ángulos, sincronizar palada principal en momento puntual, e incidiremos en la técnica de boof, muy importante y vital para nuestro saquito kayakero.

*** Hoy día debemos llevar con nosotros comida ligera con power (tipo frutos secos, fruta, barrita energética ...) comeremos durante cualquiera de nuestras paradas a reconocer rápidos***

Vuelta a nuestro campamento base, tomaremos un café/infusión analizando los vídeos del día y realizando feed-back general del curso

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/ REBUFO*

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 RESCATADO*

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*****

- SEGUROS DE RESPONSABILIDAD Y CIVIL Y ACCIDENTES
- MATERIAL SI FUERA NECESARIO(kayak,pala,cuerda...)
- DESPLAZAMIENTOS HASTA EL RÍO

Cuando terminemos, el abrazo será tan pleno y tan feliz que estaremos sonriendo durante días sin saber a veces ni por qué, bueno sí, porque fluir por el río disfrutando no equivale a nada en ésta vida, solo se puede sentir.