



17 juliol

Curs de Caiac de Mar – Nivell 1 (Principiant)

Costa Brava

Objectiu:

Curs d'introducció al caiac de mar, per tots aquelles persones que desitgin aprendre a navegar en aigües tranquil·les, dominant la conducció del caiac.

Temari:

- Caiac: origen, tipus i les seves parts.
- Material bàsic.
- Medi natural i patrimoni cultural.
- Seguretat I
- Posició de paleig i regular el caiac.
- Porteig, embarcar i desembarcar a la platja.
- Palada de propulsió efectiva .
- Retropaleig.
- Palada circular (conducció del caiac).
- Palada de frenada i parada.
- Timonejar
- Descobrir els límits d'estabilitat lateral del caiac i controlar l'equilibri estàtic.
- Descobrir l'equilibri dinàmic lligat a la pala en els desplaçaments en línia recta.
- Prevenició de la bolcada (recolzament baix de pressió)
- Bolcada (sortir sense pànic del caiac, recuperar el material, retornar a la platja, buidar el caiac i reembarcar).
- Rescat assistit en aigües profundes I (com a rescatat).

Característiques del curs:

Prerequisit: Per realitzar aquest curs no cal experiència prèvia, només sentir-se a gust a l'aigua, sent desitjable saber nedar (però no es imprescindible).

Durada: 1,5 hores de teoria i 7 hores de pràctiques.

Data: Teoria: **dijous 15 de juliol de 2010** a les 20:30; Pràctiques: **dissabte 17 de juliol**.

Lloc: Teoria al local de la Agrupació Excursionista "Catalunya" i pràctiques a la Costa Brava.

Inclou: Monitor titulat, caiac, armilla, pala, tapa-banyeres

Preu:

- Socis AEC: 45€ (amb material propi: 25€)
- No socis: 65€ (amb material propi: 50€)
- Assegurança: 3€ (federats FCP: 0€)

Cal portar: Banyador, samarreta de lycra o similar, escaupins o calçat per mullar, protecció solar, tovallola.

INSCRIPCIONS:

Podeu formalitzar la inscripció a la secretaria de l'AEC ⁽¹⁾.

Per a més informació contactar amb Santi Rodríguez al telèfon 655 80 25 56.

El dia dijous **15 de juliol de 2010** a les 20:30 a la seu de l'AEC, aprofitant el curs teòric tindrà lloc la reunió on us informarem amb detall d'horaris, contingut de la sortida i punt de trobada.

aec@aec.cat / caiac@aec.cat

(1) AEC. Padilla, 255-263 1a Planta Tel. 93 302 45 29

De dilluns a dijous de 18:30 a 21:30 hores