



## 17 juliol

# Curs de Caiac de Mar – Nivell 2 (Iniciat)

## Costa Brava

### Objectiu:

Es un curs que completa la formació de les habilitats bàsiques en aigües tranquil·les (amb condicions de fins vents de força 2 i mar calma amb onades de 30 a 50 cm), dirigit a persones que ja palegen però volen millorar la seva tècnica per navegar de forma eficaç.

### Temari:

- Meteorologia bàsica.
- Legislació i normatives (marítimes i aigües continentals) .
- Transport del caiac (porteig, amb carro, al cotxe, remolc).
- Seguretat II
- Embarcament i desembarcament en diferents situacions.
- Millora de la tècnica de paleig (angle baix i alt).
- Escorar el caiac amb gir de maluc.
- Conducció del caiac donant casc.
- Girs de 360º eficaç.
- Timons de popa.
- Desplaçament lateral (tracció i sculing).
- Maniobrar en espais confinats.
- Recolzament baix de pressió (prevenció de bolcada).
- Gir dinàmic amb recolzament baix.
- Baixar i pujar del caiac en aigües someres i profundes.
- Autorescat amb flotador de pala en aigües profundes .
- Rescat esquimal

### Característiques del curs:

**Prerequisit:** Els candidats tenen que ser capaços de nedar 25 metres portant una armilla. Experiència prèvia de com a mínim 2 sortides de navegació en caiac de mar de mes de 2 hores.

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

**Data:** Teoria: **divendres 16 de juliol de 2010** a les 20:00; Practiques: **dissabte 17 de juliol.**

**Lloc:** Teoria al local de la Agrupació Excursionista "Catalunya" i practiques 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, escarpins o calçat per mullar, protecció solar, tovallola.

### INSCRIPCIONS:

Podeu formalitzar la inscripció a la secretaria de l'AEC <sup>(1)</sup>.

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

El dia **divendres 16 de juliol de 2010** a les 20:00 a la seu de l'AEC , aprofitant el curs teòric tindrà lloc la reunió on us informarem amb detall d'horaris, contingut del curs pràctic i punt de trobada.

[aec@aec.cat](mailto:aec@aec.cat) / [caiac@aec.cat](mailto: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