



## Autorescate

- Repasaremos los rescates asistidos para acabar aprendiendo los autorescates.

### Duración

- Dos horas en una sesión.

### Contenido

- Familiarizarse con la situación de volcar.
- Que el agua no nos resulte extraña, que no nos ponga nerviosos.
- Orientación bajo el agua: estar dentro del kayak bajo el agua nos cambia las referencias espaciales a las que estamos habituados. Deberíamos aprender a tomar referencias de la nueva situación para poder ejecutar los ejercicios posteriores.
- Técnicas básicas de rescate: embarcar tras volcar, rescate esquimal, vaciar el agua y uso del " *paddle float*" para rescatar a un compañero.
- Auto-rescate con flotador de pala en aguas profundas.
- remolcada simple.
- remolcada asistida.
- Remolcada en serie.
- Introducción a la técnica de esquimotaje.

### Precio

- **65 € / persona.**
- 10% de descuento con material propio.
- Tarifa con IVA incluido.