



## Curso de Iniciación

- Destinado a todas aquellas personas que, disponiendo o no de Kayak propio, deseen adquirir autonomía y el conocimiento de las maniobras básicas de conducción en Kayak de travesía (4,5 m. de eslora).
- La formación incluye técnicas de seguridad y rescate.
- Los conceptos técnicos se adecuan al nivel personal de cada alumno para optimizar el rendimiento.
- No es necesaria experiencia en piragüismo.

**Duración** Tres horas en una sesión.

## Contenido

- Diferencia y comparación entre los diversos tipos de kayaks, su origen y los accesorios que se utilizan actualmente.
- Nomenclatura y utilidad de las principales partes.
- Aprender a regular el kayak y conocer la posición de paleo.
- Remar optimizando el movimiento.
- Aprender y practicar la palada efectiva de propulsión.
- Palada circular y retropaleo.
- Girar, frenar, corregir el rumbo y remar atrás.
- Embarcar y desembarcar y portear en diferentes situaciones.
- Técnicas básicas de rescate: embarcar tras volcar, rescate esquimal, vaciar el kayak, uso del "paddle float", rescate a un compañero.

## Precio

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