



# Autorescat

Repassem els rescats assistits per acabar aprenent els autorescats.

## Durada

- Dues hores en una sessió

## Contingut

- Familiaritzar-se amb la situació de bolcar.
- Que l'aigua no ens resulti estranya, que no ens posi nerviosos.
- Orientació sota l'aigua: estar dins del caiac sota l'aigua ens canvia les referències espacials a les quals estem habituats. Hauríem d'aprendre a prendre referències de la nova situació per poder executar els exercicis posteriors.
- Tècniques bàsiques de rescat: embarcar després de bolcar, rescat esquimal, buidar l'aigua i ús del "paddle float" per rescatar un company.
- Auto-rescat amb flotador de pala en aigües profundes.
- Remolcada simple.
- Remolcada assistida.
- Remolcada en sèrie.
- Introducció a la tècnica de esquimotatge .

## Preu

- **65 € / persona.**
- 10% de descompte amb material propi.
- Tarifa amb IVA inclòs.