



Curs d'Iniciació Nivell 1

- Destinat a totes aquelles persones que, disposant o no de Caiac propi, desitgin adquirir autonomia i el coneixement de les maniobres bàsiques de conducció en Caiac de travessa (4,5 m. D'eslora).
- La formació inclou tècniques de seguretat i rescat .
- Els conceptes tècnics s'adeqüen al nivell personal de cada alumne per optimitzar el rendiment .
- No és necessària experiència en piragüisme .

Durada Tres hores en una sessió .

Còntingut

- Diferència i comparació entre els diversos tipus de caiacs, el seu origen i els accessoris que s'utilitzen actualment .
- Nomenclatura i utilitat de les principals parts .
- Aprendre a regular el caiac i conèixer la posició de paleig .
- Remar optimitzant el moviment.
- Aprendre i practicar la palada efectiva de propulsió.
- Palada circular i retropaleig.
- Girar, frenar, corregir el rumb i remar enrere .
- Embarcar i desembarcar i transportar el Caiac en diferents situacions .
- Tècniques bàsiques de rescat: embarcar després de bolcar, rescat esquimal, buidar el caiac, ús del "paddle float", rescat a un company .

Preu

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