



# Nivel 1: Introducción al Kayak

(Ejemplo de Curso de Habilidades)

**Descripción del curso:** El curso de **Introducción al Kayak** está diseñado como un programa corto que enfatiza la seguridad, disfrute y adquisición de habilidades para personas de nivel de entrada, en el sector público, privado y comercio.

Este curso es apropiado para todas las embarcaciones de kayak, incluidos los kayaks con cubierta tradicionales, los inflables y los "Sit on tops". Se supone que los botes serán remados en solitario. El instructor puede querer limitar este programa a uno tipo de embarcación, pero debe anunciar esto antes del inicio del curso.

## **Criterios esenciales de elegibilidad (CEE):**

Los cursos de ACA están abiertos a todas las personas que reconocen la capacidad de realizar lo siguiente: Criterio de elegibilidad.

1. Respire de forma independiente (es decir, no requiere dispositivos médicos para mantener la respiración)
2. Mantenga de forma independiente los conductos de las vías respiratorias sellados mientras se encuentre bajo el agua.
3. Mantener la cabeza en posición vertical sin apoyo para el cuello / cabeza
4. Gestionar el cuidado personal de forma independiente o con la asistencia de un acompañante.
5. Gestionar la movilidad personal de forma independiente o con una asistencia razonable.
6. Seguir las instrucciones y comuníquese efectivamente de manera independiente o con la ayuda de un acompañante.
7. Girar de boca abajo a boca arriba de manera independiente, y permanecer flotando boca arriba mientras usa un chaleco salvavidas ajustado
8. Zarpas / volver o entrar / salir de una nave de navegación de forma independiente o con una cantidad razonable de asistencia \*
9. Salir independientemente de debajo de una nave volcada \*
10. Vuelva a montar o vuelva a ingresar a la nave de remo después de que el agua profunda se voltee de manera independiente o con una cantidad razonable de asistencia \*
11. Mantenga una posición corporal segura al intentar las habilidades, actividades y rescates enumerados en el esquema apropiado del curso, y tener la capacidad de reconocer e identificar a otros cuando tales esfuerzos serían inseguros dada su situación personal \*

\* Para participar en programas adaptativos, los participantes deben reconocer solo los primeros seis EEC enumerados anteriormente. Los programas adaptativos de nivel de entrada incluirán la enseñanza y la práctica de EEC # 7-11.

**Prerrequisitos del curso:** Ninguno

**Instructores:** ACA Nivel 1: Introducción al Instructor de Kayak (o superior)



# Nivel 1: Introducción al kayak

(Ejemplo de Curso de Habilidades)

**Duración del curso:** 6 a 8 horas.

**Ubicación / lugar del curso:** Aguas tranquilas, planas, protegidas del viento, las olas y el tráfico exterior de embarcaciones, sin corriente aparente y dentro de la distancia de natación de la orilla.

**Proporción de clase:** 5 estudiantes / 1 instructor; con un instructor adicional o un asistente calificado, la proporción puede ser 10: 2

## **Cursos de continuidad:**

- Nivel 2: Lo esencial del kayak de río
- Nivel 2: Lo esencial del kayak de turismo (Kayak de travesía)
- Nivel 2: Lo esencial del kayak "Sit on top"

El siguiente es un resumen general del contenido del curso para el curso de Introducción al kayak. los contenidos cubiertos y la secuencia de instrucción deben ajustarse para adaptarse mejor a las necesidades del participante, ubicación de la clase y tiempo atmosférico permitido.

**Nota: el uso de "Faldón" no es parte del Programa de Introducción al Kayak. Contenido del curso**

## **Introducción, expectativas y logística:**

Bienvenida, presentaciones, trámites.

Expectativas y limitaciones del curso para estudiantes e instructores.

- Itinerario del curso y logística del sitio.
- Revisar renuncia, asunción de riesgo, desafío por elección, divulgación médica
- Sobre la ACA
- Política de PFD (siempre utilizar en el agua)
- Comportamiento personal adecuado.
- No abuso de alcohol / sustancias ilícitas
- Respetar la propiedad privada.
- Practicar los principios "Leave No Trace."

## **El ambiente de remo:**

- Viento
- Olas
- Clima
- Agua

## **Preparación personal:**

- Habilidad personal
- Capacidad de natación
- Fitness, acondicionamiento y calentamiento.
- Remo seguro y manejo de embarcaciones.
- Consideraciones de seguridad y rescate.
- Equipo personal (revisado por el instructor)
- Juicio. Además de aprender habilidades difíciles, la importancia de desarrollar el juicio personal y la responsabilidad del grupo aumenta en lugares más difíciles para remar.

IPC/SEI-02/2016

© American Canoe Association

[www.americancanoe.org](http://www.americancanoe.org)



# Nivel 1: Introducción al kayak

(Ejemplo de Curso de Habilidades)

## Empezando:

- Equipo personal:
  - Kayak: tipos y partes
  - Remos: tipos, partes, longitud y posición de las manos.
  - Chalecos salvavidas (PFDs): ajuste y regulaciones.
  - Ropa adecuada: cómoda / protectora.
- Cuidado del equipo.
- Equipo personal y grupal adicional:
  - Paleta adicional, bomba de achique, eslinga, bolsas secas, mapas, agua, comida, esponja, sombrero, correa para anteojos, silbato, protecciones para los pies, repelente de insectos, protector solar, botiquín de primeros auxilios y ubicación del equipo.
- Calentamiento para reducir lesiones.
- Transporte de Kayaks.
- Carga y descarga, soportes, amarres.
- Demostración usando correas, líneas y/o nudos para asegurar la embarcación al vehículo
- Zarpe / retorno desde tierra o muelles
- Ajuste de kayak
- Postura, inclinación y balanceo.
- Terminología básica
- Equipamiento
- Comportamiento personal en tierra y agua

## Rescate

A todos los participantes se les debe pedir que demuestren un volteo controlado y un rescate apropiado.

- Confort y confianza en el agua.
- Volteo controlado / salida húmeda
- Nadar desde kayak hasta la orilla (distancia corta)
- Vaciar un kayak
- Salida de aguas profundas / reingreso
- Rescates asistidos
  - Vuelva a entrar y bombee
  - Rescate en T / X
- Auxiliares de rescate
  - Cuerdas y cintas
  - Gancho de talón
  - Otros

## Maniobras:

- Girar: kayak pivota en su lugar.
- Lateral: Kayak se mueve de lado sin avance.
- Adelante: El kayak avanza en línea recta.
- Parada: El kayak se detiene dentro de una distancia razonable

## Golpes con remo:



# Nivel 1: Introducción al kayak

(Ejemplo de Curso de Habilidades)

- Adelante
- Atrás (parando)
- Dibujar
- Dibujar con apoyo bajo y alto
- Barrido (incluyendo dibujo trasero)
- Barrido inverso
- Timón
- Apoyo bajo para evitar volcar

## **Conclusión y resumen:**

- Informe de grupo / comentarios individuales
- Limitaciones del curso
- Importancia de los primeros auxilios y RCP
- Importancia de instrucción adicional, práctica, experiencia.
- Importancia del nivel apropiado de seguridad y entrenamiento de rescate.
- Demo de maniobra avanzada
- Vida deportiva / opciones de remo
- Grupos / clubes locales de remo
- Folletos / materiales de referencia.
- Formularios de membresía ACA
- Evaluación del curso
- Tarjetas de participación y aprobación.