



Curso Aroeira Outdoor de Caiaque Oceânico

Águas abertas

Público alvo:

Para remadores já com alguma experiência em mar, que querem aperfeiçoar a técnica de manobras, remadas, auto-resgate e rolamento e dominar o seu caiaque em condições de mar e arrebentação agitados. Saber conduzir um grupo. Viagens longas, com mais de 3 dias.

Objetivo:

Refinar manobras e remadas avançadas, em águas abertas e condições agitadas de mar (ventos de até 15 nós e ondas de até 4 pés).

Executar resgate assistido em T e auto-resgate.

Dominar o adernamento do caiaque para execução das manobras com fluidez e eficiência em condições agitadas de mar.

Saídas e aportagens em praias com condições agitadas de mar.

Ter condições de executar o rolamento com eficiência em condições agitadas de mar.

Viagem em grupo.

Local:

Litoral com praia de águas abrigadas e praia com ondas. (a parte de surf e resgate depende das condições de onda e vento)

Represa

Duração:

3 dias (2 dias em Ubatuba e 1 dia na represa de Atibainha, Nazaré Paulista, SP)

Programa:

- Refinamento das remadas e manobras, com filmagem e discussão no seco. Remadas frente e ré, varreduras frente e ré, deslocamento lateral em movimento e estático, leme de popa e proa, curvas rápidas com apoio alto e baixo, deslocamento lateral parado (aproximação lateral), proficiência em apoios alto e baixo em arrebentação, dominar apoio estático e adernar até estar com o torso sobre a água, saber emendar remadas para eficiência e fluidez de manobras.
- Saídas e aportagens em praias com condição agitadas de mar, apoio alto e baixo na arrebentação, surfar as costas da onda (bow hang), lemes de popa e proa em ondas, procedimento, sinalizar e guiar o resto do grupo numa aportagem.
- Resgate com eficiência em condições agitadas. Auto-resgate em duplos, resgate em T.
- Conhecer e praticar técnicas de reboque
- Praticar outros tipos de rolamento: para frente, com remo vertical, sem remo (caiaque de água branca) e reentrada capotado e rolamento.
- Planejamento de expedições com mais de 3 dias (equipamentos necessários, vestimenta, como carregar o barco, segurança em grupo, análise de riscos e administração do grupo.
- Noções de navegação (cartas e bússola, correntes, vento, marés, uso do GPS, sinalização noturna)



- Avaliação final do curso

Pré-requisito:

Saber nadar

Curso de caiaque oceânico intermediário (Coastal Kayak Basic Strokes and Rescues – ACA)

Inclui:

Hospedagem em quartos coletivos, na praia da Fortaleza (Ubatuba) a partir de sexta-feira, com janta, sábado café, almoço e janta e domingo café e almoço.

Segunda parte do curso dada na represa de Atibainha, com almoço incluso. Os módulos Open Water e Surf Zone são totalmente dependentes das condições mínimas de vento e onda.

Seguro

Equipamentos (colete, remo e caiaque)

Certificado Aroeira Outdoor de conclusão do curso

Certificado ACA (American Canoe Association) módulos Coastal Kayak Open Water Skills e Surf Zone Course

Valor:

R\$226 na reserva (até 8 dias antes do curso)

R\$226 antes do início

R\$230 Depois de 30 dias

Total R\$682

Desistências com menos de 3 dias antes do curso não serão reembolsadas.