



Curso Introdução à Canoagem Oceânica

Módulo ACA “Introduction to Kayaking”

Público alvo:

Para quem quer iniciar na prática da canoagem oceânica, com noções gerais sobre tipos de embarcações e equipamentos, técnicas de remada, resgate e situações de risco.

Objetivo:

Dar ao aluno condições de remar segura e confortavelmente em condições de águas calmas.

Saber escolher corretamente o seu caiaque e equipamento.

Executar remadas básicas, saída e reentrada em caso de capotagem.

Saber prever uma situação de risco.

Local:

Marina Pier 44 www.pier44.com.br - Represa de Atibainha, Nazaré Paulista, a 70 km de SP

Duração:

1 dia – das 9:00 as 17:00, com pausa de almoço das 12 às 13.

Programa:

- Introdução ao caiaque oceânico: infos sobre tipos de caiaque (sit on top, oceânicos, de águas brancas, turismo), estabilidade x velocidade, caiaque pronto para navegar (que não afunde, rebocável e confortável), nomenclaturas. Equipamentos de segurança: coletes salva-vidas com apito, sinalização, saia, cabo de reboque, bomba, caneca e esponja, primeiros socorros, sacos estanque, remo reserva
- Vestimentas adequadas: proteção contra sol, desidratação e hipotermia
- Ventos e ondas: como afetam o caiaque e o canoísta
- Meteorologia: ventos e entrada de tempestade e seus sinais e riscos
- Cartas nauticas
- Como transportar o caiaque
- Resgate: saída molhada, reentrada e esgotar água
- Pegada, ângulo de pás, tamanho do remo.
- Remada frente e ré (propulsão), varredura frente e ré, leme de popa (direcional)
- Saída da praia e aportagem: tartaruga e com alguém segurando o caiaque.

Pré-requisito:

Saber nadar

Inclui:

Infra Estrutura

Seguro

Equipamentos (colete, remo e caiaque)

Certificado de conclusão do curso

Almoço e bebidas não inclusos.

Valor:

2x de R\$102 (50% na reserva e 50% para 30 dias)

ou R\$195 à vista