



Curso Resgate e Técnicas Avançadas

Módulos ACA

“Coastal Kayak Basic Strokes and Rescue” Nível 3

“Coastal Kayak Surf Zone” Nível 4

Público alvo:

Para quem já rema e quer aperfeiçoar técnicas e manobras avançadas, ter auto-suficiência em resgates e dominar entradas e saídas de praias com ondas.

Objetivo:

Executar manobras e remadas básicas de propulsão, equilíbrio e direcionamento com eficiência, em águas calmas.

Saber ajustar corretamente o seu caiaque e equipamento.

Executar resgates assistidos e auto-resgates

Dominar o adernamento do caiaque para execução das manobras com fluidez e eficiência.

Saídas e aportagens em praias com condições moderadas de mar.

Entender o movimento de técnicas de rolamento (varredura e “C to C”)

Local:

Litoral com praia de águas abrigadas e praia com ondas.

Ubatuba, praia da Fortaleza.

Duração:

2 dias

Programa:

Dia 1

- Técnicas de remadas: frente (com movimento do torso), remada a ré, varredura frente e ré, leme de popa e proa, curvas com adernação do barco, deslocamento lateral em movimento, puxadas laterais, apoios alto, baixo e em 8 (prevenção de capotagens), curva com apoio baixo
- Meteorologia: ventos e entrada de tempestade e seus sinais e riscos
- Cartas náuticas, marés e como elas afetam o canoísta e decisões
- Resgates: saída molhada, por e tirar a saia, resgate assistido (resgate em T e X, resgate de proa), auto-resgate (cowboy, com flutuador (paddle float))
- Entender o movimento do rolamento varredura e “C to C”.
- Equipamentos e suas utilizações (remo reserva, comunicação por rádio, primeiros socorros, sacos estanques, flutuador, cartas, bomba, etc)

Dia 2

- Progressão de aprendizagem em ondas (apoios, manobras em ondas)



- Saídas e aportagens controladas em praias com condição moderada de mar (interpretar e entender a formação de praias/costões, das séries e arrebentação e hora certa do ataque, sinalização)
- Regras de segurança e etiqueta do surf
- Prática em ondas

Pré-requisito:

Saber nadar

Ter conhecimentos básicos de canoagem oceânica (desejável curso “Fundamentos da Canoagem Oceânica)

Inclui:

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

Seguro

Equipamentos (colete, remo, caiaque e equipamentos)

Certificado ACA (American Canoe Association) módulo Coastal Kayak Basic Strokes and Rescues (nível 3) e Coastal Kayak Surf Zone (nível 4)

1 instrutor para cada 5 alunos

Valor e pagamento:

R\$160 na reserva (até 8 dias antes do curso)

R\$160 antes do início

R\$164 Depois de 30 dias

Total R\$485