



Curso Fundamentos da Canoagem Oceânica

Módulo ACA “Essentials of kayak touring” – Nível 2

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:

É o principal curso, com técnicas que vc vai usar em 90% do seu tempo remando, com muito mais segurança e eficiência.

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

Saber escolher corretamente o seu caiaque e equipamento, com test drive de caiaques e equipamentos nacionais e importados, de diversos tipos e marcas.

Executar remadas e manobras 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
- Test drive em vários modelos de caiaques e equipamentos
- 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 náuticas
- Resgate: saída molhada, reentrada e esgotar água, resgate cowboy, resgate com flutuador de remo (paddle float)
- Pegada, ângulo de pás, tamanho do remo.
- Remada frente e ré (propulsão), varredura frente e ré (direcional)

Pré-requisito:

Saber nadar ou estar confortável na água, com colete de flutuação

Inclui:

Infra Estrutura

Seguro

Equipamentos (colete, remo e caiaque)

Certificado de conclusão do curso

Almoço e bebidas não inclusos.

Valor:

R\$ 350,00 à vista ou 3 x R\$ 124,00

Aventureiro programado tem desconto!

10% de desconto para reservas com até 2 semanas de antecedência

5% de desconto para reservas com até 1 semana de antecedência

11 4402 1541 info@aroeiraoutdoor.com.br

www.aroeiraoutdoor.com.br

