



Curso Técnicas Avançadas + Zona de Surf

Módulos ACA

“Coastal Kayak Basic Strokes and Rescue” Nível 3

“Coastal Kayak Surf Zone” Nível 4

Público alvo:

Para quem já rema e quer aprender 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, no primeiro dia e aplicá-las em águas agitadas no segundo dia.

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 manobras: varredura frente e ré, leme de popa e proa, curvas com adernação do barco, deslocamento lateral (side slip), puxada lateral (side draw) e em 8 (sculling draw), apoios alto, baixo e em 8 (sculling brace), 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, resgate de proa), auto-resgate (cowboy, com flutuador (paddle float) e reentrada e rolamento com paddle float)
- Reboque
- 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:

Ter conhecimento de técnicas básicas e boa prática 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:

R\$ 610,00 à vista ou 3 x R\$ 216,00

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