

ACA L4

Modulo Corrientes de marea

Descripción del curso: El curso Coastal Kayak Tidal Currents está diseñado para enseñar a los remeros a cómo navegar en corriente, leer y manejar rasgaduras de marea y condiciones relacionadas con aguas turbulentas.

Objetivos del curso: los participantes aprenderán:

- La dinámica básica de las corrientes de marea (velocidades actuales, remolinos (Eddys), dirección del flujo)
- Cómo navegar en la corriente
- Cómo controlar un kayak en la corriente: cruce las líneas de remolino (eddys), navegue a través de la corriente, y surf en corrientes de resaca
-

Duración del curso: un día (8 horas)

Ubicación / lugar del curso: la ubicación ideal tendrá una corriente moderada que no exceda los 4 nudos, un corto cruce de 2 a 4 km, y una marea rasgada con un gran remolino bien definido. La corriente no debería moverse hacia un área de peligro y debería haber una variedad de opciones de desembarco con corriente a la baja. Los vientos no deben exceder 10-15 nudos

Proporción de clase - 5 estudiantes: 1 Instructor; con un instructor adicional o asistente calificado la proporción puede ser 10: 2

El siguiente es un resumen general del contenido del curso para el curso Kayak Costero: Corrientes de marea.

El contenido cubierto y la secuencia de instrucción deben ajustarse para acomodarse mejor a las necesidades de los participantes, ubicación de la clase y tiempo permitido.

Contenido del curso

Introducción, expectativas y logística:

- Bienvenida, presentaciones, papeleo
- Curso para estudiantes e instructores
- expectativas y limitaciones
- Itinerario del curso y logística del sitio
- Revisión de renuncia, asunción de riesgo, desafío por elección, médico revelación
- Acerca del ACA
- Política de PFD (siempre use agua)
- Comportamiento personal apropiado
- Sin abuso de alcohol / sustancias
- Etiqueta adecuada dentro y fuera del agua
- Respetar la propiedad privada
- Practicar la ética de dejar sin rastro

El entorno de remo:

- Viento
- Ondas
- Tiempo
- agua

Preparación personal:

- Habilidad personal
- Habilidad para nadar
- Confort y confianza en el agua
- Aptitud, acondicionamiento y calentamiento
- Manejo seguro de remos y kayak
- Consideraciones de seguridad y rescate
- Equipo personal (revisado por Instructor)

Discusión en la costa

- Explicar qué son las mareas y las corrientes que atravesaran durante todo el día y describir un plan de viaje basado en corrientes

Lanzar y remar hacia un destino determinado

- El destino puede ser una isla o playa donde puedes almorzar y una discusión en tierra. El viaje debe ser programado para ir con la corriente y regresar con la corriente, si es posible
- Mientras está en marcha
 - Demostrar cómo usar la corriente para su ventaja yendo con la corriente, o a través y corriente abajo
 - Demostrar cómo usar rangos para mantener el rumbo y monitorear progreso

En la orilla Discutir mareas y corrientes

- Use un carta local, libro de mareas, y cualquier utilería útil
- Discutir las corrientes locales; en forma simple y concisa.
- Cubrir fenomenos de corrientes generales
- Describir estrategias para remar en corriente:
 - ir con el flujo cada vez posible
 - Abraza la orilla y use Eddies al viajar contra la corriente

- Usa un rango para mantener el ángulo del ferry al cruzar la corriente
- El ángulo del ferry también puede ser determinado usando vectores
- Vista previa de lo que hará en la clase de corrientes de resaca:
 - Cómo cruzar una línea de eddy (remolino)
 - Cómo hacer ferry ida y vuelta a través de corriente
 - Cómo surfear olas en una resaca (suponiendo que las olas estén presentes y la clase está preparada para eso)

Sitio para remar en corrientes de resaca

- Tiempo para llegar al menos una hora antes de la corriente máxima

Ejercicio en corrientes de resaca

- Orientación: asegúrese de que todo los participantes saben dónde está el (Eddy) remolino
- Peel-outs (salida del eddy a la corriente principal): el instructor demuestra un peel-out desde la parte superior del eddy en la corriente, remando bien en la corriente, luego girando aguas abajo utilizando un golpe de barrido, seguido de un eddy volver al eddy (se necesita un gran eddy)
 - Haga que cada estudiante realice esta maniobra varias veces
 - Enfatizar la velocidad y avanzar impulso para golpear a través de la línea del eddy y corriente descendente inclinación del kayak, (en el giro) para estabilidad (momentum)
- Ferrying: el instructor demuestra cómo hacer un ferry dejando el eddy un ángulo del ferry (mirando corriente arriba) y transportando ida y vuelta a través de la corriente
 - Haga que los estudiantes practiquen esto maniobra uno o dos a la vez
 - Haz que ajusten su ángulo de ferry utilizando golpes de barrido (sweep strokes) y dibuja popa (stern draws)
 - Una buena técnica para dar la opinión es hacer ferry junto al estudiante, entrenando según sea necesario
- Surf: si las condiciones lo permiten, y el estudiantes están listos, haslos practicar surf y ferrys-planear sobre las olas
 - Explicar / demostrar cómo usar un timon de cola para controlar dirección mientras navegas
 - Explicar / demostrar la inclinación del bote para la estabilidad; inclinar el barco hacia las olas, agua abajo
- Rescates: prepárate para lo no planificado volcamiento. En la mayoría de los casos, instructor realizará rescates. Si uno o más estudiantes quieren practicar rescates en aguas turbulentas, dejar que lo intenten, pero prepárense para ayudar. No dejes que se salga de control
- Conciencia del instructor: Mantenga un ojo en los estudiantes todo el tiempo. Con dos instructores mantener un instructor aguas abajo.