

ACA L4

Modulo Zona Surf

Descripción general del curso: El curso de la Zona Costera de Surf en Kayak está diseñado para enseñar a los kayakistas las habilidades necesarias para zarpar y atracar un kayak de forma segura en oleaje moderado.

Objetivos del curso: los participantes aprenderán:

- Dinámica de zona de surf, conducta y riesgos
- Comunicación grupal y seguridad en el surf
- Cómo nadar en el surf
- Cómo prepararse para romper las olas
- Técnicas de zarpe y atraque
- Control básico del kayak y posicionamiento en la ola
-

Requisitos previos del curso: Habilidades básicas de aguas costeras y abiertas, o experiencia equivalente

Equipo personal mínimo para el curso:

Kayaks de mar, kayaks de aguas bravas, o sentadas (todos los barcos con flotación), cascos, dfp's y remar ropa adecuada a la temperatura del agua.

Duración del curso: 7-8 horas

Ubicación / lugar del curso: las condiciones deben incluir olas pequeñas (altura media de las olas menor que 1metro.), idealmente surf en una playa de suave pendiente, libre de obstáculos y nadadores. Vientos no debe 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 Costeros L4: Zona Surf”

El contenido cubierto y la secuencia de instrucción deben ajustarse para ajustarse mejor a las necesidades del participante, ubicación de 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 del agua y confianza
- Aptitud, acondicionamiento y calentamiento
- Manejo seguro del remo y kayak
- Consideraciones de seguridad y rescate
- Equipo personal (revisado por Instructor)

Orientación en tierra

- Calce y ajuste del equipo
- Señales de llegada, práctica en tierra para alcanzar el tiempo de respuesta inmediata
- Conceptos de seguridad
 - Evitar colisiones; permanecer fuera del camino; si nadas, quédate mar adentro
 - Evita la dislocación del hombro por manteniendo la pala baja cuando apoyas
- Ajustar dirección e inclinación del kayak (en tierra demostración)
 - Inclinar el kayak, usando los muslos.
 - Mantenga la paleta baja y horizontal, codos cerrados
- Señalar zona de sopa, zona de impacto, & ventanas; lo que significan para el kayakista
- DEMO, un instructor permanece en orilla para explicar lo que está pasando (El instructor solo tendrá que explicar antes de salir)
 - Broach: rotar hasta quedar paralelo a la ola/demostración mientras surfeas de lado
 - Lanzamiento: enfatiza el tiempo, remando duro para romper olas
 - Llegada: sobre la ola y el surf

Práctica de natación

- Haga que los estudiantes naden en las olas: practica el buceo bajo las olas y body-surfing

Práctica de la zona de sopa

Instructores en el agua (no en kayak); estudiantes en kayaks:

- Haga que los estudiantes mantengan posición en la zona sopa, Practica moviendo hacia adelante y hacia atrás

- Practicar surf de lado en zona sopa en olas pequeñas, ambos lados
- Practica remando en la parte superior de las olas en zona sopa, luego montando olas

Zona de impacto

- Los estudiantes reman; usar el tiempo (ventanas) y perforar las olas
- llega remando a la parte superior de la ola (para pasar por la zona de impacto)
- Señalar a los estudiantes una o dos veces usando las señales descritas arriba, luego deja que procedan por su cuenta

Nota: mientras señaliza, debe usar un buen tiempo; tu objetivo es conseguir que el estudiante traspase la zona de impacto sobre la ola

- llegar surfando de lado y poniéndose en posición paralela a la ola.

Discusión de los tipos de onda

- Revisar, analizar los tipos de onda (vertido, hundimiento, derrame) orilla contornos y ladera de la playa y el efecto de las mareas y el viento en la zona surf

Práctica de zarpe y atraque

- Práctica de técnica lanzamiento y llegada , incluyendo surf por las ondas, mirando a los estudiantes cansados y haz que descansen ocasionalmente
- Estudiantes que están teniendo problemas debe practicar en la zona de sopa

Conclusión y Conclusión:

- Informe del grupo / Comentarios individuales
- Limitaciones del curso
- Importancia de primeros auxilios y RCP
- Importancia de la instrucción adicional, práctica, experiencia
- Importancia del nivel apropiado de entrenamiento de seguridad y rescate
- Demo maniobra avanzada
- Opciones de deporte de vida / remo
- Grupos / clubes de remo locales
- Folletos / Materiales de referencia
- Formularios de membresía de ACA
- Evaluación del curso
- Tarjetas de participación

Evaluación: los estudiantes serán evaluados en su capacidad para:

- lectura del tiempo set de olas
- Maniobra en la zona de sopa
- Manejar las olas rompientes y ponerse en posición paralela usando la inclinación del kayak
- Lanzar y llegar de forma controlada