



Canotaje

1. Tener la especialidad de Natación I.
2. Remar a una distancia de 50 metros. Girar a la derecha y la izquierda, manteniendo los remos en el mismo lado de la canoa.
3. Entrar y salir de una canoa de un muelle y desde la orilla, sin mojarse o que entre agua en la canoa.
4. Saber qué es la proa y la popa de la canoa y aprender a mantener la estabilidad en una canoa que está siendo sacudida por el agua.
5. Saber cómo prepararse para el canotaje.
 - a. Saber cómo vestirse apropiadamente.
 - b. Saber qué precauciones tomar en diferentes circunstancias de clima.



Ayuda

1. Los Aventureros deben completar Natación I antes de la especialidad de Canotaje. El Aventurero debe estar acompañado en todo momento por un instructor. El instructor debe tener experiencia en el canotaje. Los Aventureros deben tener puestos chalecos de salvavidas durante la demostración y la práctica en el agua.