

Nombre \_\_\_\_\_

# Piragüismo

---



Se requiere un instructor calificado.

Prerrequisito: Especialidad de Natación II

1. Demostrar de manera satisfactoria al examinador que tiene conocimiento de las distintas clases de kayaks (Slalom, ríos, turismo, mar), los usos de cada uno y el equipo necesario para la seguridad en los kayaks (casco, chaleco salvavidas, faldón, lazada de la proa y popa, equipo de flotación para kayaks).

Firma del examinador \_\_\_\_\_

2. Demostrar la capacidad de entrar y salir de un kayak:

- a. De una playa
- b. Desde un muelle o desembarque
- c. De aguas profundas

3. Demostrar la capacidad para realizar las siguientes brazadas:

- a. Recto hacia adelante y hacia atrás con el remo
- b. Remando de izquierda y derecha hacia adelante y hacia atrás
- c. Mover en brazada (amplia)
- d. Brazada de soporte
- e. Remando de cruzar la corriente

4. Explicar los pasos que envuelven la vuelta esquimal y demostrar el buen método de hacerla.

---

---

---

---

5. Explicar cómo reparar un agujero en fibra de vidrio:

De manera permanente en un taller (fibra de vidrio)

---

---

---

---

Nombre

En una reparación de emergencia en la orilla del río (cinta adhesiva)

---

---

---

6. Después de completar un mínimo de 2 sesiones de entrenamiento, completar ya sea

- a. Un viaje de la noche a la mañana en kayak
- b. Dos días de viaje (uno de ellos debe incluir aguas rápidas)

Viaje escogido \_\_\_\_\_

Fecha del viaje \_\_\_\_\_

Fecha Completada: \_\_\_\_\_

Instructor/Asesor: \_\_\_\_\_