

---

Nombre

# Remo

---



1. Tener la especialidad de Natación II.
2. Con el instructor o consejero en la popa, y sin ayuda, remar correctamente las siguientes:
  - a. Dos quintos de un kilómetro en un curso recto, detener, hacer un giro y volver al punto de partida.
  - b. Remar de espalda e ir en una línea recta 183 metros. Hacer un giro en el curso, continuado de espalda y regresar al punto de partida (debe haber movimientos completos después de cada remada. No se debe utilizar el pasador/argolla que sujeta los remos).
3. Demostrar las siguientes actividades:
  - a. Adecuadamente echar un bote de remos al agua y sacarlo del agua desde y hacia la costa.
  - b. De manera segura, ayudar a una persona hacia y desde un bote de remos, al lado de un muelle.
  - c. Atar un bote de remos a un muelle utilizando cada uno de los siguientes:
    - i. Nudo ballestrinque
    - ii. Doble vuelta (round turn)
    - iii. Nudo dos medio cotes
    - iv. Nudo as de guía
    - v. Nudo corona con lazos sencillos
4. Por sí solo o con la ayuda de una persona que es un nadador, voltear (hundir) un bote de remos, voltearlo que quede derecho hacia arriba, entrar en él y, con las manos o un remo, remar 9 metros. Decir por qué debe agarrarse o meterse en un bote de remos inundado.  

---

  

---

  

---
5. Alejarse de la costa o del muelle por sí solo en un bote de remos, acercarse a un nadador, y maniobrar de modo que el nadador pueda ser remolcado a tierra con seguridad.

---

Nombre \_\_\_\_\_

6. Identificar y describir un:

Bote pequeño \_\_\_\_\_

Bote fondo plano \_\_\_\_\_

Bote inflable \_\_\_\_\_

Bote plano \_\_\_\_\_

Bote de una persona \_\_\_\_\_

7. Identificar y describir los siguientes pasadores sujeta remos:

Tipo Tholepin \_\_\_\_\_

Cuadrado \_\_\_\_\_

Anillo \_\_\_\_\_

Con abertura superior \_\_\_\_\_

Decir por qué la clase de sujetador tipo pin de remos no es recomendado.

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. ¿Cuál es la ventaja de movimientos completos mientras se rema?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

Nombre \_\_\_\_\_

9. ¿Cómo manejar un bote de remos en una tormenta repentina o intensidad de viento alto?

---

---

10. ¿Cómo calcular el peso que puede llevar con seguridad en condiciones normales en cualquier barco de remos?

---

---

11. ¿Qué luces son necesarias en un bote de remos en la noche, con o sin motor fuera de borda?

Con motor fuera de borda \_\_\_\_\_

Sin motor fuera de borda \_\_\_\_\_

---

12. Conocer cómo equipar adecuadamente un bote de remos, mantener y cuidar de él durante la temporada de navegación. Conocer cómo preparar y guardar el bote de remos cuando no está en uso.

Equipar un bote de remos \_\_\_\_\_

Guardar un bote de remos \_\_\_\_\_

---

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

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