

CAIAQUE OCEÂNICO - CURSO DE NAVEGAÇÃO E RESGATES AVANÇADOS

DURAÇÃO

1 dias / 0 noites

DIFICULDADE

Leve (1/5)

A PARTIR DE

R\$ 514,00

Para remadores que desejam aprimorar as técnicas e o controle em mar aberto.

DIA A DIA

1º Dia - CURSO DE NAVEGAÇÃO E RESGATES AVANÇADOS:

Local:

Bertioga, SP, próximo ao Forte, na saída do canal. Geralmente utilizamos o estacionamento, com ducha e banheiros, que fica na esquina da Av. Tomé de Souza (Av. da Praia) com R. Jorge Ferreira.

Duração:

1 dia, das 9h00 às 17h00

Programa:

- Manobras como varredura, curva com apoio baixo e curvas utilizando adernação para maior eficiência, em águas abertas e arrebentação
- Teoria sobre cartas náuticas, declinação magnética, escala e como fazer um plano de navegação, que vai ser executado posteriormente
- Resgates avançados: resgate de incapacitado, resgate de proa e de remo, hand of god, variações do resgate em T, reentrada e rolamento (com e sem flutuador de remo), resgate cowboy com apoio em 8.
- Reboque simples, em linha, de nadador, de contato

Sem pernoite.

Sem refeição inclusa.

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui:

Equipamento (caiaque, remo, saia, colete, capacete)

Certificado ACA módulo Open Water Skills (nível 4)

Não Inclui:

Transporte até o local

Almoço e bebidas

PONTOS DE INTERESSE

- Aumentar a eficiência de manobras em águas abertas usando o adernamento.
- Saber plotar cursos e visadas com mapa e bússola e utilizar ferramentas práticas de verificação da sua rota.
- Praticar diversas técnicas avançadas de resgate e reboque.

SOBRE A TRILHA

Público alvo:

Para remadores já com experiência, que desejam aprimorar o controle do caiaque em condições de mar aberto (adernação), conhecer variadas práticas de resgate e planejar uma remada (ou viagem) usando mapa e bússola.

Pré-requisito:

Curso Técnicas Avançadas (nível 3) ou nível equivalente

O QUE LEVAR

- Blusa de lycra ou dry, de preferência de manga longa
- Neoprene (opcional)
- Anorak ou Jaqueta Corta vento (para caso de tempo ruim)
- Chapéu ou boné
- Luva (opcional)
- Bermuda dry ou lycra
- Sapatilha de borracha ou papete (para proteger o calcanhar do contato da fibra)
- Óculos escuros (opcional)
- Garrafinhas para água
- Saco estanque ou sacos plásticos para carregar objetos pessoais (só para viagens)
- Filtro solar que não saia com a água e com bom fator de proteção
- Proteção solar para os lábios
- Repelente
- Máscara e nadadeiras para snorkeling (opcional, só para viagens)