

CAIAQUE OCEÂNICO - CURSO DE ROLAMENTO

Curso sobre Técnicas de Rolamento no Caiaque Oceânico - Módulos ACA

DURAÇÃO

1 dias / 0 noites

DIFICULDADE

Leve (1/5)

A PARTIR DE

R\$ 514,00

Aprendizado da mais eficiente de todas as técnicas de auto resgate.

DIA A DIA

1º Dia - DIA DE CURSO NA REPRESA :

Programa:

- Ajuste do caiaque
- Posição segura para evitar lesão
- Etapas do rolamento: golpe de quadril, controle do remo sobre a água
- Movimento do corpo no rolamento "C" e varredura
- Progressão e técnicas groenlandesas de rolamento, como o Standard e Butterfly Roll (terminados para trás), Chest e Reverse Sweep Roll (terminados pra frente) e rolamento de mão

Ponto de Encontro:

Marina Pier 44, Represa de Atibainha / www.pier44.com.br (mapa no site) – Nazaré Paulista

Horários:

Das 9:00 as 17:00.

DATAS E PREÇOS

DATA	STATUS	A PARTIR DE
20/09/2026	Há Vagas	Sob consulta
13/12/2026	Há Vagas	Sob consulta

O QUE ESTÁ INCLUSO

Inclui:

Equipamento (caiaque, remo, saia, colete)
Certificado ACA módulo Kayak Rolling

Não inclui:

Transporte até o local.

Neoprene e máscara ou clip de nariz.

PONTOS DE INTERESSE

- Ajuste do caiaque
- Posição segura para evitar lesão
- Etapas do rolamento: golpe de quadril, controle do remo sobre a água
- Movimento do corpo no rolamento “C” e varredura
- Progressão e técnicas groenlandesas de rolamento, como o Standard e Butterfly Roll (terminados para trás), Chest e Reverse Sweep Roll (terminados pra frente) e rolamento de mão

SOBRE A TRILHA

Público alvo:

Para remadores já com experiência, que desejam aprender essa técnica tão cobiçada de auto-resgate!

Pré-requisito:

Curso Técnicas Avançadas e Resgate (nível 3) ou nível equivalente. Saber tirar a saia e sair do barco capotado.

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)