

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.

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)