

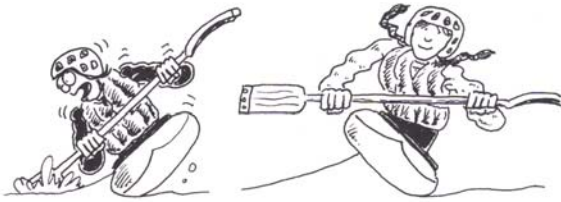
CURS D'INICIACIÓ A LES AIGÜES BRAVES

OBJECTIU:

Aquest curs té com a objectiu:

- 1- El coneixement general del material específic d'aigües braves.
- 2- El coneixement del medi en el qual es porta a terme l'activitat.
- 3- El coneixement de les maniobres bàsiques d'aigües braves.
- 4- El coneixement dels aspectes bàsics de la seguretat.

L'adequat coneixement d'aquests aspectes ha de permetre als participants, una vegada finalitzat el curs, evolucionar de forma autònoma en un tram



d'aigües braves de classe II.

ESTRUCTURA DEL CURS, DATES I LLOC:

El curs es portarà a terme en tres sessions pràctiques a la pista d'eslàlom de "la Pilastra" situada al riu Ter en el límit del terme municipal de Salt amb Bescano, a tocar el bici-carril que va de Girona a Olot.

1ª. Sessió:

- Coneixement general del material específic d'aigües braves.

INSCRIPCIONS:

Mitjançant el corresponent formulari que trobareu a www.salt-ter.net dins l'apartat Què fem / Cursos.

Prèviament a l'inici del curs és imprescindible fer el pagament de la quota d'inscripció al número de compte 2100 8115 47 2300046361. Caldrà lliurar el comprovant de l'ingrés el primer dia del curs o enviar-lo prèviament.

- Posició del palista i adaptació del material a les característiques físiques de cada persona.
- Pujar i baixar de l'embarcació i exercicis d'equilibri.
- Maniobres de propulsió i rotació en aigua tranquil·la.
- Maniobres bàsiques d'aigües braves:
 - a) Entrada al corrent.
 - b) Sortida al corrent.

2ª. Sessió:

Coneixement del medi:

- a) Corrent – contracorrent.
 - b) Les onades
- Maniobres bàsiques d'aigües braves:
 - a) Entrada al corrent.
 - b) Sortida al corrent.
 - c) El bac (travessar el corrent)

3ª. Sessió:

- Maniobres bàsiques d'aigües braves:
 - a) Entrada al corrent.
 - b) Sortida al corrent.
 - c) El bac (travessar el corrent)

MATERIAL:

El Club Piragüisme Salt-Ter aportarà el següent material: piragua, pala, cobrebanyera, armilla de seguretat i casc.

PREUS:

Socis del Club Piragüisme Salt-Ter	45,00 €
No socis	70,00 €