

CURSO BÁSICO DE AGUAS BRAVAS

Es un curso dirigido para palistas que practiquen aguas bravas poseedoras de licencia federativa con la Federación Vasca de Piragüismo, con una jornada de duración, donde se trabajarán aspectos avanzados técnicos y de navegación.

Actividad: Descenso del río Bidasoa

Fecha: 2 de marzo

Horario: de 08:30 a 14:00

Punto de encuentro: San Miguel, debajo del puente de la nacional. [Aquí](#)

Precio: 20€ (con licencia) / 30€ (sin licencia)

Correo de contacto: piraguismoa@gmail.com

Whatsapp: 634-90-55-75

Nº Cuenta: ES58 2095 5005 95 1060507935

Coordinador/instructor: David Pérez

Plazas: máximo 12 plazas.

ESQUEMA DE CONTENIDOS

OBJETIVOS DEL CURSO

- Impartir un curso básico de piragüismo de aguas bravas.
- Realizar ejercicios de técnica básica en clase II.
- Técnicas metodológicas del descenso de aguas bravas.

CONTENIDOS

- INTRODUCCIÓN:
 - o Calentamiento fuera y dentro del agua
- NAVEGACIÓN
 - o Técnica de paleo
 - o Maniobras básicas: stop, tomas de corrientes y bacs
 - o Descender un tramo de río clase II
- SEGURIDAD

¿QUÉ HAY QUE LLEVAR?

- Embarcación de kayak de río con reposapiés ajustables y riñonera.
- Equipamiento personal del palista: cubrebañeras de neopreno, pala, chaleco salvavidas, calzado y vestimenta adecuada acorde a las condiciones climatológicas y temperatura del agua (neopreno).
- (Recomendable) Equipamiento de seguridad: cuerda de seguridad, navaja y silbato.

*posibilidad de alquilar material 10€ por sesión (según disponibilidad).