

## ITSAS KAYAKEAN SEGURTASUN ETA ERRESKATE IKASTAROA

Itsas kayak-eko ikastarora, esperientziadun eta Euskadiko Kanoe Federakuntzako lizentzia federatiboa duen palistari zuzenduriko, egun bateko iraupena duen ikastaroa. Bertan, segurtasuna eta erreskatea landuko direlarik. Teknika ezagutu edo hobetu nahi duten, eta norberaren segurtasuna bermatu nahi duen palistari zuzenduriko ikastaroa da.

**Datak :** Urriaren 26 azaroak 1.

**Ordutegia:**9:00htatik 13:00 h-tara

**Elkartze gunea:** Orio (Arraun entrenamendu zentruan) Urriak 26

Lekeitio Azaroak 1.

**Prezioa:** 30 € / partehartzaileko/ eguneko

**Koordinatzaile/ Irakaslea:** Arkaitz Erkiaga

**Plaza kopurua:** gehienez 12 pertsona. Partehartaileen maila teknikoaren arabera, talde ezberdinak egon litezke.

## EDUKIAK

IKASTAROAREN HELBURUA:

- Palistari beharrezko errekurtso eta ezagupenez hornitu, norbere segurtasuna bermatu dezan eta berarekin doazenena.
- Larrialdi egoera ezberdinetarako maniobrak ezagutu eta erabiltzeko gai izatea, itsas kayak-ean. Eta egoera bakoitzerako erreskate protokolorik egokiena ezagutu eta erabiltzeko gai izatea.

EDUKIAK:

- SARRERA.
  - Itsas-kayakean arrisku egoeta eta beraien maila.
  - Segurtasun prebentibo eta aktiboaren kontzeptuak.

- SEGURTASUN PREBENTIBOA.

- Kayaka.
- Kayakaren ekipamendua.
- Oinarrizko gainontzeko ekipamendua.
- Segurtasun eta erreskate materiala.
- Komunikazio sistemak.
- Nabigazio materiala.
- Seinaleztapen moduak .
- IAtera aurreko informazioa. Nabigazio planak.
- Informazio meteorologiakoa, datozen orduetako aurreikuspena.
- Ingurunearen informazioa.

- SEGURTASUN AKTIBOA.

- Erreskateak.
  - Auto erreskateak.
  - Erreskatea laguntzarekin.
  - Erreskate kolektiboak.
  
- Erremolkeak
  - Erremolkerako soka motak.
  - Erremolkerako sokaren tolestaketa eta kokapena.
  - Amarratzearen kokapena eta sistemak
  - Erremolkearen luzeera.
  - Erremolkerako egoera eta ararzoiak
  - Erremolke metodoak.
  
- Arrisku egoeraren identifikazioa eta analisisa.

- Non egin du uts segurtasunak?
- Segurtasun printzipioak betetzen ez dituzten praktikekiko jarrera kritikoa.

- TEKNIKA.

- Itsas-kayak-eko teknika Técnica en kayak de mar.
  - Maniobrak. Giro eskoratuak. Giro inklinatuak
  - Euskarriak

**ZER ERAMAN BEHAR DA?**

- Itsas kayak-eko ontzia bizitza lerroarekin (línea de vida), heldulekuak branka eta popan, flotagarritasun erreserba eta elastiko edo sareak estalkian.
- Palistak, norberak ekipamendu pertsonala: salbamendu jaka, zeharkaldietarako pala, ontzia estaltzeko (Cubrebañeras), atxukila, baldintza klimatologikoe eta uraren tenperaturari egokituriko arropa termikoa eta oinetakoak. Izanez gero, erremokerako soka, atxukila, botikina, ordezeko pala, palarentzako flotagailua, irratia, zorro estankoa, etab.

## CURSO DE SEGURIDAD Y RESCATE EN KAYAK DE MAR

Curso de kayak de mar para palistas con experiencia previa y poseedores de licencia federativa con la Federación Vasca de Piragüismo, con una jornada de duración, donde se trataran aspectos de seguridad y rescate. Está destinado a aquellos palistas que quieren conocer o mejorar sus técnicas y de ese modo garantizar su seguridad y la de las personas que navegan con él.

**Fechas:** 26 de octubre

**Horario:** de 9:00 a 13:00 h

**Punto de encuentro:** Orio

**Precio:** 30 € / participante.

**Coordinador/Instructor:** Arkaitz Erkiaga

**Plazas:** máximo 12 personas. Dependiendo del nivel técnico de los inscritos puede haber varios grupos.

## ESQUEMA DE CONTENIDOS

### OBJETIVOS DEL CURSO:

- Proveer al palista de los recursos y conocimientos de seguridad, que lo capaciten para garantizar su propia seguridad y la de las personas que acompaña en salidas de kayak de mar.
- Conocer y ser capaz de emplear las maniobras de rescate para las diferentes situaciones de emergencia en la práctica del kayak de mar y determinar el mejor protocolo de rescate en cada caso.

### CONTENIDOS:

#### - INTRODUCCIÓN.

- Situaciones y niveles de riesgo en el kayak de mar.
- Conceptos de seguridad preventiva y activa.

- SEGURIDAD PREVENTIVA.

- El Kayak.
- Equipamiento del kayak.
- Resto del equipo básico.
- Material de seguridad y rescate.
- Sistemas de comunicación.
- Material de navegación.
- Medios de señalización.
- Información antes de salir. Plan de navegación.
- Información meteorológica, previsión próximas horas.
- Información del entorno.

- SEGURIDAD ACTIVA.

- Rescates.
  - Auto rescates.
  - Rescates asistidos.
  - Rescates colectivos.
  
- Remolques.
  - Tipos de cabos de remolque.
  - Plegado y ubicación del cabo de remolque.
  - Colocación y sistemas de amarre.
  - Longitud del remolque.
  - Situaciones y razones de remolque.
  - Métodos de remolque.
  
- Identificación y análisis de situaciones de riesgo.

- ¿Dónde ha fallado la seguridad?
- Actitud crítica ante las practicas que no cumplan con los principios de seguridad.

- TECNICA.

- Técnica en kayak de mar.
  - Maniobras. Giros escorados. Giros inclinados.
  - Apoyos.

<b>¿QUÉ HAY QUE LLEVAR?</b>
-----------------------------

- Embarcación de Kayak de mar equipada con línea de vida, asas en proa y popa, reserva de flotabilidad y elásticos o redes en cubierta.
- Equipamiento personal de cada palista: chaleco, pala de travesía, cubrebañeras, achicador, vestimenta térmica acorde a las condiciones climatológicas y temperatura del agua, calzado. Si poseen también llevar: cabo de remolque, bomba de achique, botiquín, pala de repuesto, flotador de pala, radio, funda estanca...