

CURSO DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO. OCTUBRE 2020.

○ TEMPORALIZACIÓN.

- Días 10, 11, 16, 17 y 18 de 16:30 a 18:30 horas.

○ LUGAR DE PRÁCTICA.

- Sede de la Delegación Salmantina de Piragüismo sita en la Aldehuela de los Guzmanes.

○ PRECIOS.

Comunidad Universitaria de la USAL **80 €.**

Socios Alumni y federados con el GUM-USAL **86 €.**

En el precio está incluido el material (piragua, pala, chaleco) y el seguro.

Material necesario **no incluido**: Bañador, toalla, chanclas, crema de sol.

○ IMPRESINDIBLE.

Saber nadar y fotocopia del **DNI** (Entregar el primer día).

Toalla, bañador, chanclas, camiseta de recambio.

Si hace calor, gorra y protección solar.

○ INSCRIPCIONES:

Del 1 al 7 de octubre de 2020. Se podrán hacer por correo electrónico en la dirección: inscripciones.deportes@usal.es y por teléfono a partir del segundo día de inscripción en el número 923294419.

Sólo se atenderán correos recibidos a partir de las 9h. del primer día de inscripción.

NO HABRÁ INSCRIPCIONES PRESENCIALES.

○ **COVID 19:**

Los vestuarios y las duchas del Club estarán cerrados. Hay que ir cambiado a la actividad.

Se entrará en las instalaciones de uno en uno y exclusivamente para coger el material.

Se dispondrá de gel hidroalcohólico dentro del Club.

El material de uso compartido se desinfectará antes y después de su uso.

Es obligatorio el uso de mascarilla y guardar la distancia de seguridad en las instalaciones.

○ **DEVOLUCIONES:**

El curso se realizará siempre que se cubra el cupo mínimo de inscritos establecido. En caso de anulación por la organización se devolverá el importe abonado.

Las **anulaciones por parte del usuario** se registrarán por lo establecido en la normativa de Devolución de Precios Públicos del Servicio de E. F. y Deportes. Pincha [AQUÍ](#).

○ **Nº DE PLAZAS.**

6 plazas con posibilidad de ampliar según la demanda. Sólo se llevará a cabo si se ocupan todas las plazas.

○ **CONTENIDOS DEL CURSO.**

- Introducción.
- Ideas generales del piragüismo.
- Modalidades del piragüismo.
- Partes de la embarcación y de la pala.
- Paleo en seco: ejercicios de familiarización con la pala.
- Técnicas de embarque y desembarque.
- Paleo en agua: ejercicios de familiarización con la pala y la embarcación.
- Desplazamiento básico.
- Paleo en agua: ejercicios de equilibrio, apoyos.



- Paleo en agua: trayectoria rectilínea, giros y cambios de dirección.
 - Desplazamiento avanzado: palada circular, apoyo alto, aproximación lateral.
 - Juegos náuticos: equilibrios, habilidades, etc.
 - Vuelco, vaciado y embarque desde el agua.
 - Iniciación a las piraguas de competición de aguas tranquilas.
 - Paleo avanzado: técnica individual.
 - Canoa canadiense.
 - Reparación de piraguas: plástico y/o fibra de vidrio.
- **RECURSOS MATERIALES DE LA ACTIVIDAD.**
- Piraguas kayak de iniciación tipo k-1 "Prijon".
 - Piraguas kayak de iniciación tipo k-2 "Prijon".
 - Piraguas kayak de iniciación tipo k-1 y piraguas canoa tipo c-1 fibra de vidrio.
 - Palas de hojas dobles de iniciación "Rotomod".
 - Palas de hoja sencilla de iniciación "Román".
 - Chaleco, traje de neopreno, chubasquero, cubrebañeras y casco.
- **RECURSOS HUMANOS DE LA ACTIVIDAD.**
- Entrenador básico (nivel II) de piragüismo de aguas tranquilas y aguas bravas.
 - Monitor (nivel I) de piragüismo.
 - Técnico T.A.F.A.D.