

## CURSO DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO. MAYO-JUNIO DE 2021.

### ○ TEMPORALIZACIÓN.

Días 24, 25, 26, 31 de mayo y 1 de junio de 18:30 a 20:30 horas.

### ○ LUGAR DE PRÁCTICA.

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

### ○ PRECIOS.

Comunidad Universitaria de la USAL **75 €**.

Socios Alumni **85 €**.

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

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

### ○ IMPRESCINDIBLE.

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

Toalla, bañador, chanclas, camiseta de recambio.

Si hace calor, una gorra y protección solar.

### ○ INSCRIPCIONES:

**Del 5 al 18 de mayo** de 2021 o hasta completar las plazas. La inscripción será **Online** a través del enlace de "**Reservas e Inscripciones**" de nuestra web para todos aquellos que dispongan de IdUSAL. En el caso de no tener, ponerse en contacto con la dirección de correo [inscripciones.deportes@usal.es](mailto:inscripciones.deportes@usal.es) en la que se les facilitará un usuario y contraseña. Teléfono de contacto 923294419.

○ **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.**

10 plazas. Sólo se llevará a cabo si se ocupan todas las plazas.

○ **CONTENIDOS DE LA ACTIVIDAD.**

- 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.
- Vuelco, remolque y vaciado.
- 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.
- **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.