CURSO DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO. JUNIO DE 2021.

- **TEMPORALIZACIÓN.**

  Días 11, 12, 13, 18, 19 y 20 de junio de 18:00 a 20:00 horas.

- **LUGAR DE PRÁCTICA.**

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

- **PRECIOS.**

  Comunidad Universitaria de la USAL **95 €**.
  Socios Alumni **105 €**.
  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 25 de mayo al 3 de junio 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 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 regirán 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. 5 Para el Servicio de E. F. y Deportes y 5 para la Delegación de Piragüismo. 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.