

## CURSO DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO. MAYO 2023.

### ○ TEMPORALIZACIÓN.

- Días 8, 9, 10, 15 y 16 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 **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, una gorra y protección solar.

### ○ INSCRIPCIONES:

En el Servicio de E. F. y Deportes **del 24 de abril al 3 de mayo de 2023.**

Las inscripciones se harán a través del correo electrónico [inscripciones.deportes@usal.es](mailto:inscripciones.deportes@usal.es)

No se atenderán correos anteriores a las 09:00 h. de la mañana del primer día de inscripción.

### ○ 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.

5 plazas con posibilidad de ampliar según la demanda. 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.