



**nomade**  
Viajes de aventura y expediciones

## **EL CREEK: CONDUCE EL KAYAK Y LIDERALO**

Los descensos en kayak se desarrollan a mayor velocidad de lo que empleamos en decir "ya esta". Nuevas embarcaciones, nuevas técnicas y nuevos trucos inimaginables. La realidad es que cuanto mejor navegas, más seguro vas; esto incluye un buen conocimiento del agua y una buena lectura para después navegar con seguridad, con el menor gasto de energía y la mayor eficacia posible. Así y todo, nos puede tocar asegurar un rápido, utilizar la cuerda y nadar,... Además, hoy en día se navega por rápidos para los que antaño bastante teníamos con buscar lugares adecuados para poder portear... Las técnicas que utilizaban nuestros predecesores, requerían años de aprendizaje, mientras hoy en día nos cuestan unas pocas semanas o meses.

Al igual que en otros deportes al aire libre, el riesgo incontrolado invita a que pasen calamidades. La seguridad en aguas bravas debe ser la preocupación principal, tanto en un río de grado I, como de grado V. Son muchos años ya los que llevamos impartiendo cursos de kayak, y, en los últimos tiempos, preparando a futuros guías de río, a cuerpos especiales de rescate, a kayakistas para expediciones,... en fin, siempre con todos los sentidos puestos en la formación.

Por todo ello, os proponemos un fin de semana centrándonos en la seguridad y el rescate en el río, con una elección del río acorde al nivel requerido, una buena preparación logística,... y un buen equipo de seguridad y rescate, con el que aprenderemos el manejo de cuerda, los nudos y su función, la patrulla, el autorrescate, el esquimotaje, y cómo y cuándo nadar. Además, avanzaremos en la lectura del medio y la hidrodinámica, y practicaremos el rescate de un compañero desde el agua y desde tierra, los sistemas de poleas y los anclajes,... sin olvidar otras situaciones, como el porteo complicado con la cuerda o los empotramientos del kayak.

En fin, que tenemos materia para un largo fin de semana, aunque siempre siendo conscientes de que la práctica y la experiencia, junto al sentido común, son imprescindibles. Nosotros nos encargamos de la formación y de ayudaros a practicar, para adentrarnos en un mundo más avanzado, donde aprender a navegar con seguridad es fundamental

Buena línea

<b>NOMBRE</b>	CREEK: CONDUCE EL KAYAK Y LIDERALO
<b>LOCALIZACIÓN</b>	Ríos del Pirineo según condiciones: Ara, Bujaruelo...
<b>DIRIGIDO A...</b>	Piragüistas de nivel avanzado, grado III consolidado, experiencia en grado IV y eskimotaje asegurado, que buscan formación específica para afrontar un río de clase IV con garantías
<b>OBJETIVOS</b>	Conocer y practicar las medidas de seguridad y rescate en aguas bravas, estudiar los niveles de riesgo, evaluar los obstáculos, conocer y usar el material de seguridad
<b>GUIA/S</b>	Coordinador: Txus Ruiz de Erentxun. Instructor: Jose Mari Miro
<b>Nº PARTICIPANTES</b>	3 / 8 Ratio: 1 guía / 4 piragüistas

## PROGRAMA COMPLETO

**Día 1.-** Reunión de todos los participantes en el programa a las 10.00h en el Camping Oto, en la localidad de Broto (variable en función del río/s elegido/s como idóneo/s para el programa). El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Tras finalizar, se entrega a cada uno de los participantes el Dossier Técnico del curso. Mediante una metodología teórico - práctica, comenzamos con los contenidos previstos para esta primera sesión, con una pequeña parada para una comer algo a mitad de la jornada:

- **Sesión teórica (2 h.):** Concepto de aguas vivas, seguridad activa y preventiva, equipamiento, dinámicas de río, terminología, técnicas de progresión en aguas bravas, natación en aguas bravas, técnicas de rescate y autorrescate, manejo de cuerdas.
- **Sesión práctica (5 h.):** Realizaremos la sesión práctica mediante el descenso de una sección corta de río de clase III+ - IV, donde aplicamos a la práctica todo lo visto en la sesión teórica, con especial atención a:
  - Lectura de cauce
  - Técnicas de progresión
  - Rescate y autorrescate.
  - Natación en aguas bravas
  - Cruces de corriente

Tras finalizar la sesión en el río, veremos una proyección sobre seguridad y técnicas de rescate, así como videos y fotos del día, con los que nos instruiremos en los aciertos y errores cometidos. Cena libre.

**Día 2.-** Comenzamos esta segunda sesión con un esquema similar al del día anterior, con sus contenidos correspondientes:

- **Sesión teórica (2 h.):** Técnicas de rescate, manejo de cuerdas, técnicas de uso del chaleco arnés y maniobras con cuerdas, tirolinas y polipastos.
- **Sesión práctica (6 h.):** Realizaremos la sesión práctica mediante el descenso de un tramo largo de río de clase III+ - IV, con parada para comer algo a media jornada, donde llevaremos a la práctica todo lo visto en la sesión teórica, con especial atención a:

- Técnica básica.
- Logística, organización en el descenso.
- Lectura de río: Interpretación de rápidos.
- Seguridad en rápidos. Elementos: Cuerdas, arnés,...
- Técnicas de uso del chaleco arnés, tirolinas, polipastos en rápidos
- Progresión y conducción en aguas bravas.
- Análisis de los niveles de riesgo.

Al finalizar el descenso, nos trasladamos al Camping Oto para hacer un feedback del curso, con videos y fotos del mismo. Fin del curso hacia las 18,30 h.

### ¿QUE INCLUYE?

El precio incluye:

- Equipamiento técnico y de seguridad colectivo.
- Transporte durante el programa.
- Guías Profesionales asignados para todo el programa (visitas, acompañamiento, etc.).
- Seguro de asistencia: Póliza contratada con la empresa **AXA**, con cobertura específica para nuestras actividades de aventura. La información completa sobre las condiciones y coberturas del seguro está a disposición de los clientes y se enviará al que la solicite.
- Dossier Técnico: Seguridad y rescate en aguas bravas.
- I.V.A.

El precio no incluye:

- Traslados desde el lugar de origen hasta el punto de encuentro.
- Alojamientos, comidas, cenas y desayunos durante el programa. Opción de alojamiento en albergue, casa rural, hostel u hotel en función del río elegido finalmente para el curso.
- Equipamiento personal: Kayak, neopreno, anorak, chaleco, caso, pala, cubre,...
- Cualquier otro servicio no indicado expresamente en el apartado INCLUYE.

### FORMA DE PAGO:

**25 %** del total a la confirmación de la reserva, y **75 %** restante con al menos 20 días de antelación a la fecha de comienzo del curso.

### PARA INSCRIBIRSE

Podéis solicitar más información o hacer la inscripción vía mail, rellenando el formulario que aparece en la página, enviando un mensaje a [info@urnomade.com](mailto:info@urnomade.com) , o llamando al teléfono **94 681 47 69**:

- Enviar los datos personales, tanto para clientes individuales como para grupos: Nombre, apellidos, nº de DNI y teléfono y mail de contacto.
- Formalizar la inscripción ingresando el 25 % de la cantidad total. Los pagos se realizarán mediante transferencia bancaria al nº de cuenta que os facilitaremos una vez realizada la inscripción.

## CONDICIONES PARTICULARES

- **Número de participantes:** El número mínimo para la salida del programa es de 3 personas, y el máximo de 8 personas.
- **Nivel:** Piragüistas con experiencia (nivel III consolidado) que buscan la formación adecuada en seguridad de río para realizar sus descensos de forma autónoma
- Es necesario saber nadar, estar en buena forma física y contar con un buen estado de salud. En caso de algún tipo de enfermedad, dolencia, lesión o problemas con la alimentación, consultar.
- La edad mínima para participar en el programa es de 18 años. Consultar opción de menores acompañados (mínimo 16 años).

## QUE HAY QUE LLEVAR

**KAYAKISTAS:** Kayak, cubre, casco, chubasquero, neopreno, lifas, chaleco arnes, cuerda seguridad, 2 cordinos 6mm , 3 mosquetón HMS, remo, calzado con buena suela, escaarpines, bolsa estanca, petate.