



Nivel 3: Kayak Costero

Evaluación de habilidades

Evaluación Visión de conjunto: Este Curso de Evaluación ACA está diseñado para evaluar la capacidad de un participante para realizar todas las habilidades que se indican, junto con la demostración de un nivel adecuado de conocimientos. Este curso de evaluación proporciona al participante la oportunidad de recibir la documentación de haber alcanzado un cierto nivel de capacidad de remar. Se espera que los participantes interesados en seguir este premio han participado en un mínimo de tres, los viajes de día completo, por ejemplo, más de 8 millas náuticas.

Criterios de elegibilidad esencial (CEE):

los cursos ACA están abiertos a todas las personas que reconocen la capacidad de realizar los siguientes criterios esenciales de elegibilidad.

1. respirar por sí mismo (Es decir, no requiere dispositivos médicos para mantener la respiración)
2. independientemente mantener vías respiratorias sellados mientras que bajo agua
3. mantener de forma independiente la cabeza erguida sin la ayuda del cuello / cabeza
4. Gestionar cuidado personal independiente o con ayuda de un compañero
5. Gestionar la movilidad personal independiente o con una cantidad razonable de asistencia
6. Siga las instrucciones y comunicar eficazmente de forma independiente o con ayuda de un compañero
7. independientemente vuelta de boca abajo a boca arriba y permanecer flotando boca arriba mientras que llevaba un chaleco salvavidas que esté ajustado apropiadamente *
8. Obtener encendido / apagado o de entrada / salida de un paddlecraft forma independiente o con una cantidad razonable de asistencia *
9. Independientemente de salir y de debajo de un paddlecraft volcado *
10. Remonta o volver a entrar en la siguiente paddlecraft zozobra aguas profundas de forma independiente o con una cantidad razonable de asistencia *
11. Mantener una posición del cuerpo de seguridad al intentar habilidades, actividades y rescates que figuran en el esquema del curso apropiado, y tenga la capacidad de reconocer e identificar a los demás cuando esos esfuerzos no es seguro dada su situación personal *

** Para participar en los programas de adaptación, los participantes deben reconocer sólo los seis primeros CEE enumerados anteriormente. los programas de adaptación de nivel de entrada implicarán la enseñanza y la práctica de CEE # 7-11.*

Requisitos previos del curso: Debe ser un miembro de la ACA



Nivel 3: Kayak Costero

Evaluación de habilidades

Duración del curso: Esta evaluación está destinado a llevarse a cabo en un solo día; sin embargo, puede llevarse a cabo durante un período de tiempo más largo, a discreción del evaluador.

Por supuesto Ubicación / Lugar: El L3: Evaluación Kayak Coastal no puede completarse a menos 2 de las siguientes condiciones necesarias para la evaluación están presentes:

- 10-15 nudos de viento
- 1-2 mares pies (0,3 - 0,6 metros)
- 1-2 olas rompientes pies (0,3 - 0,6 metros)
- Nota: Si la evaluación en zonas con corrientes de marea, la corriente no debe exceder de 2 nudos.

Asesor: Nivel 3: Coastal Kayaking instructor (o superior)

Relación de Clase: 5 estudiantes: 1 instructor; con un instructor o asistente adicional calificado la relación puede ser de 10: 2

Subsiguiente cursos: Nivel 3: Coastal Kayak instructor IDW
Nivel 3: Coastal Kayak viaje de entrenamiento líder Nivel
del Curso 4: Evaluación de Aguas Abiertas costeras
habilidades en kayak

Equipo: Los candidatos deberán venir preparados para dirigirse a sí mismos en un viaje de un día de duración. La siguiente es una lista de los materiales necesarios:

- General propósito, gira o kayak de mar equipadas con flotación y / o mamparos y las líneas de cubierta estáticas
- Personal el equipo de remado para incluir: Guardacostas de los Estados Unidos aprobó, y el deporte específico, chaleco salvavidas (PFD), cubierta bien equipada aerosol, paddle, silbato, ropa de repuesto, la brújula del caminante y de la confección infantil adecuado para inmersión y adecuada a las condiciones.
- Comida y agua para el día
- Los elementos adicionales que pueden ser necesarios en el agua

Introducción, Expectativas, y Logística

- Bienvenido, introducciones, el papeleo
- expectativas y limitaciones de los estudiantes y el instructor del curso
- Explicar el procedimiento de evaluación
- itinerario de golf y logística de la obra
- exención de examen, asunción de riesgos, reto por elección, la divulgación médica
- Sobre el ACA
- PFD política (siempre use en el agua)
- Apropiado comportamiento personal
- Nada de alcohol / abuso de sustancias
- Apropiado la etiqueta en y fuera del agua

CKC - 02/2018

© American Canoe Association

www.americancanoe.org



Nivel 3: Kayak Costero

Evaluación de habilidades

- El respeto propiedad privada
- Dejar la práctica No hay rastro de ética

Evaluación: Los candidatos serán evaluados en dos áreas: habilidades técnicas y conocimientos.

Técnico Habilidades

- efectiva húmeda salida
- lanzamiento y aterrizaje
- efectiva hacia adelante infantil
- inverso efectiva infantil
- girar 360°
- Torneado con el impulso hacia adelante
- Torneado con un impulso inverso
- Oblicuo movimiento-estático
- Oblicuo movimiento con impulso hacia adelante
- La prevención de la zozobra
- sculling para soporte
- Profundo rescate en el agua
- Autosalvamento
- Remolque
- rescates

Conocimiento

- Clima (Conocimiento de los recursos de tiempo y el impacto del clima en kayak)
- BASIC navegación (interpretar dato básico gráfica, trazando un curso y ajustar por variación)
- Salir No se requieren conocimientos trazas y la ética
- Grupo sensibilización y comunicación
- Peligro evaluación y prevención
- Reconocimiento y la evitación de la hipotermia y la hipertermia

Conclusión & Wrap Up:

- Grupo interrogar / retroalimentación individual
- limitaciones del curso
- Importancia de la primera auxilios y RCP
- Importancia de instrucción adicional, aprender a rodar, otros cursos sucesivos, la práctica, la experiencia
- Importancia de nivel adecuado de formación de seguridad y rescate
- Vida La oferta de deporte / de remo
- Local remar grupos / clubes
- folletos / materiales de referencia
- formularios de adhesión ACA
- Evaluación del curso
- Evaluación tarjetas (si es aplicable)



Nivel 3: Kayak Costero

Evaluación de habilidades

Partícipe: _____ ACA # _____ Fecha: _____

Ubicación y lugar: _____

Clasificación: ✓ Pasando = N = *necesita más práctica*

Técnico Habilidades: Partícipe debe ser capaz de demostrar cada una de las habilidades técnicas de una manera segura, eficaz y eficiente en condiciones L3. El enfoque de la evaluación será el logro de los resultados deseados en el contexto en lugar de sobre la técnica específica, es decir, en el desempeño de tareas auténticas en condiciones.

HABILIDADES TÉCNICAS	P / N	COMENTARIOS
Salida húmeda efectiva: demostrar una salida húmeda controlada desde el kayak en condiciones de L3.		
Entrada y salida eficaz: demuestra entrada y salida en una variedad de contextos.		
Remado efectivo hacia adelante: demuestra la capacidad para mantener la estabilidad direccional a través de una variedad de técnicas y mantener la velocidad apropiada para el medio ambiente mientras rema hacia adelante.		
Remado efectivo en reversa: demostrar la capacidad para mantener la estabilidad direccional, mientras que remar en reversa.		
Rotación en 360 °: Rotar su kayak utilizando cantos, combinado barridos hacia adelante y atrás.		
Girando con impulso hacia adelante: demuestra la capacidad de girar su kayak con una variedad de técnicas con impulso hacia adelante que pueden incluir: cantos, timones de proa, timón de popa (para ir en línea recta), palanca de popa, palanca de popa y giro con apoyo bajo.		
Girando con impulso inverso: demuestre la habilidad de girar su kayak moviéndose en reversa.		
Movimiento lateral, estático: demuestre el movimiento lateral utilizando el movimiento en la cadera y el barrido.		
Movimiento lateral con impulso hacia adelante: demuestre un movimiento lateral con impulso hacia adelante utilizando movimiento de cadera y uso correcto de remo.		
Evitar zozobrar: demuestre la capacidad de evitar zozobrar utilizando apoyos bajos y altos en una variedad de contextos.		
Barrido para soporte: Barrido eficaz y eficiente para apoyo.		



Nivel 3: Kayak Costero

Evaluación de habilidades

Rescate en aguas profundas: demuestre una variedad de rescates en condiciones L3.		
Auto rescate: demuestre la capacidad de autorrescatarse con éxito en condiciones L3 usando la técnica de su elección. Si se requiere un dispositivo, como un flotador de pala, entonces debe poder acceder, implementar y volver a almacenar el dispositivo de manera oportuna.		
Remolque: demuestra competencia en una variedad de técnicas de remolque que puede incluir: remolques de contacto, remolques, remolques en línea, remolcar / llevar un nadador, etc.		
Rescate: demuestra eficiencia tanto en la recuperación de un kayak como en la del remo y demuestre confianza hacia la víctima.		
Proporcionar evidencia de al menos tres excursiones de un día de por lo menos 8 millas náuticas (15 kilómetros)		

Conocimiento: El conocimiento de un individuo se evaluó a través de una variedad de métodos que pueden incluir: la observación, la auto-evaluación, retroalimentación, y el cuestionamiento.

CONOCIMIENTO	P / N	COMENTARIOS
El Tiempo-capaz de explicar el efecto del clima sobre los kayakistas y mostrar el conocimiento de los diversos recursos de tiempo.		
Navegación básica capaz de interpretar dato básico carta, trazar una ruta y ajuste para la variación.		
No deje Rastros (LNT) habilidades y ética posee un conocimiento fundamental de no dejar rastro habilidades y ética (LNT).		
conciencia de grupo y la comunicación de demostrar una comprensión y uso adecuado de las señales de agua y la importancia de mantener un pequeño perfil de grupo.		
Evaluación del peligro y la evitación-demuestran una comprensión de la evaluación del peligro, y la evitación de los mismos, tanto dentro como fuera		
Reconocimiento y la evitación de la hipotermia y la hipertermia-demostrar una comprensión de las causas y prevención tanto de la hipertermia y la hipotermia.		



Nivel 3: Kayak Costero

Evaluación de habilidades

FINAL ASSESSMENT COMMENTS	
PASAR SOLTERA	DE DS más trabajo
ASESOR	
<p><i>Asesor debe ser un instructor certificado ACA actualmente en o por encima de este nivel.</i></p>	
Evaluador	_____
: Firma:	_____
ACA #:	_____
_____	_____
	Fech
a: Ayudar TI o instructor:	