



## Nivel 3: Kayak de río

(Evaluación de habilidades)

**Descripción general de la evaluación:** Este curso de evaluación de ACA está diseñado para evaluar la capacidad de un participante para que realice todas las habilidades enumeradas junto con la demostración de un nivel apropiado de conocimiento. Este curso de evaluación proporciona al participante la oportunidad de recibir documentación de tener logrado un cierto nivel de habilidad para remar.

### **Criterios esenciales de elegibilidad (EEC):**

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

1. Respirar independientemente (es decir, no requiere dispositivos médicos para sostener la respiración)
2. Mantener independientemente selladas las vías respiratorias mientras está bajo el agua
3. Sostener independientemente la cabeza en posición vertical sin soporte para el cuello / cabeza
4. Gestionar el cuidado personal de forma independiente o con ayuda de un compañero
5. Gestionar la movilidad personal de forma independiente o con una cantidad razonable de ayuda
6. Seguir instrucciones y comunicar eficazmente de forma independiente o con ayuda de un compañero
7. Girar independientemente de boca abajo a boca arriba, y permanecer flotando boca arriba mientras lleva puesto un chaleco salvavidas correctamente ajustado
8. Subirse / bajarse o entrar / salir de una embarcación de paleta de forma independiente o con una cantidad razonable de asistencia \*
9. Salir Independientemente y por debajo una embarcación de remo volcada\*
10. Volver a montar o volver a entrar en la embarcación de remo de forma independiente después de volcarse en aguas profundas o con una cantidad razonable de asistencia\*
11. Mantener una posición corporal segura al intentar habilidades, actividades y rescates enumerados en el Esquema del curso apropiado, y tener la capacidad de reconocer e identificar a otros cuando tales esfuerzos serían inseguros dada su situación personal \*

*\* Para participar en programas de adaptación, los participantes deben reconocer solo los primeros seis EEC enumerados anteriormente.*

*Los programas de adaptación de nivel inicial implicarán la enseñanza y la práctica de EEC # 7-11.*

**Prerrequisitos del curso:** Debe ser un miembro de ACA

**Duración del curso:** 1 día

**Ubicación / lugar del curso:** Secciones de ríos clasificados hasta aguas blancas de clase I-II

**Proporción de clase:** 5 estudiantes: 1 Instructor; con un instructor adicional o asistente calificado, la relación puede ser 10:2



## Nivel 3: Kayak de río

(Evaluación de habilidades)

**Asesor:** Nivel 3: River Kayak Instructor (o superior)

### **Cursos subsiguientes:**

Level 4: Whitewater Kayaking Skills Assessment / Nivel 4: Evaluación de habilidades de kayak en aguas bravas

Level 5: Advanced Whitewater Kayaking Skills Assessment / Nivel 5: Evaluación avanzada de habilidades en kayak en aguas bravas

River Kayaking Day-Trip Leading Assessment

La secuencia de evaluación debe ajustarse para acomodarse mejor a las necesidades del participante, la ubicación de la clase y la hora de tolerancia.

### **Introducción, Expectativas, y Logística:**

- Bienvenida, presentación, documentos
- Expectativas y limitaciones del curso de estudiantes e instructores
- Itinerario del curso y logística del sitio
- Revisión de renuncia, asunción de riesgo, desafío por elección, divulgación médica
- Acerca del ACA
- Política de PFD (siempre use en el agua)
- Comportamiento personal apropiado
- No alcohol / ni abuso de sustancias
- Etiqueta adecuada dentro y fuera del agua
- Respetar la propiedad privada
- Practicar principios No deje Rastro

### **Conclusión:**

- Informe del grupo / Comentarios individuales
- Limitaciones del curso
- Importancia de primeros auxilios y RCP
- Importancia de la instrucción adicional, práctica, experiencia
- Importancia del nivel apropiado de seguridad y entrenamiento de rescate
- Demostración de maniobras avanzadas
- Deporte de vida / opciones de remado
- Grupos locales de remado / clubs
- Folletos / materiales de referencia
- Formularios de membresía de ACA
- Evaluación del curso
- Tarjetas de participación



## Nivel 3: Kayak de río

(Evaluación de habilidades)

**Participante:** \_\_\_\_\_ **ACA#** \_\_\_\_\_ **Date:** \_\_\_\_\_

**Ubicación:** \_\_\_\_\_

**Calificación:** ✓ - *Paso N - Necesita más práctica.*

El participante debe ser capaz de realizar todos los golpes, maniobras, rescates y habilidades en el lugar apropiado. Además, el participante debe demostrar el nivel de conocimiento apropiado para este nivel de evaluación de habilidades.

REMADAS Y MANIOBRAS (Agua plana)	P/N	COMENTARIOS
Levantamiento y transporte: técnica buena y segura		
Iniciación / Aterrizaje: muelle o banco bajo para ingresar y salir del kayak de manera segura		
Remar hacia adelante eficiente: 50 metros en una línea razonablemente recta		
Detener: detener el kayak desde una buena velocidad, hacia adelante y hacia atrás		
Atrás: Remar 10 metros con un control razonable		
Girar 360 ° en el lugar mediante barridos hacia adelante y atrás		
Activando el movimiento: remadas de barrido en movimiento		
Figura de 8: remar una figura de 8 usando una variedad de maniobras		
Aterrizaje: Regresar al muelle / orilla y salir en un bote de manera segura		
Remada lateral: Mover el barco de lado 3 metros (ambos lados)		
Ruddering		
Activando el movimiento utilizando el canto del bote. usar remada de proa.		
Prevenir volcamiento: apoyo bajo y alto		
Tomar eddys y salida de eddys		



## Nivel 3: Kayak de río

(Evaluación de habilidades)

Ferry hacia adelante		COMENTARIOS
Kayak Tripping: una jornada de remado en agua en movimiento de 3 días.		
<b>TRAZOS Y MANIOBRA (Agua en movimiento)</b>	<b>P/N</b>	
Ferry hacia adelante y hacia atrás		
Tomar eddy y salir de eddy		
Vuelta en C (Salir y entrar al mismo eddy)		
Vuelta en S (Salir y volver al eddy río abajo)		

RESCATE/SEGURIDAD	P/N	COMENTARIOS
salida húmeda con faldón		
Rescate del bote		
Rescate nadando: Nadar a la orilla en agua con movimiento usando técnicas defensivas y ofensivas		
Llevar el bote a la orilla		
Rescate de nadador cansado		
Rescate de Proa / Popa / remo (Rescate en T)		
Lanzamiento de cuerda <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiro de cuerda de rescate a través de un objetivo de 1 metro de ancho desde 9 a 10 metros de distancia</li> <li>• Técnica de cuerda adecuada para la víctima que está nadando</li> </ul>		
Técnica básica de caminar por el agua (vadear)		
Desarrollo de habilidades (no es obligatorio pasar) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Giro</li> </ul>		



## Nivel 3: Kayak de río

(Evaluación de habilidades)

CONOCIMIENTO TÉCNICO	P/N	COMENTARIOS
Equipo: Conocimiento práctico del equipo de remado		
Seguridad: comprender los peligros del kayak y cómo evitar problemas		
Shock de agua fría / Hipo- / Hipertermia		
Condiciones ambientales		
Planificación de viaje		
Riesgos del río (hasta ríos de clase II)		
Correr ríos (hasta ríos clase II)		
Conciencia del grupo		
Asegurar bote a parrilla, estante o bodega		
Leyes náuticas		
Código de seguridad AW		



## Nivel 3: Kayak de río

(Evaluación de habilidades)

EVALUACIÓN FINAL		COMENTARIOS
PASO	NECESITA MAS PRACTICA	
ASESOR		
<p style="text-align: center;"><i>El evaluador debe ser un Instructor ACA actualmente certificado en o por encima de este nivel</i></p> <p>TI o Instructor: _____</p> <p>Firma: _____</p> <p>ACA #: _____ Fecha: _____</p> <p>Ayudando a TI o Instructor: _____</p> <p>ACA #: _____</p>		