



Nivel 4: Kayak Costero

(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: Agua abierta, viento a 11-16 nudos, surfear a 3 pies (1 metro), corriente a 3 nudos

Asesor: Nivel 4: Open Water Coastal Kayaking Instructor (o superior)



Nivel 4: Kayak Costero

(Evaluación de habilidades)

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

Cursos subsiguientes:

Coastal Kayak 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 evaluación (si corresponde)

Participante: _____ **ACA#** _____ **Date:** _____

Ubicación: _____



Nivel 4: Kayak Costero

(Evaluación de habilidades)

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.

MOVIMIENTOS Y MANIOBRAS	P/N	COMENTARIOS
Levantamiento y transporte: técnica buena y segura		
Iniciación / Aterrizaje: muelle o banco bajo para ingresar al kayak de manera segura		
Remada hacia adelante eficiente: 458 metros en una línea razonablemente recta		
Detener: detener el kayak desde una buena velocidad, hacia adelante y hacia atrás		
Atrás: remada hacia atrás eficiente sobre una figura de curso 8 con buen control del bote usando movimientos y bordes correctos		
Girar 360 ° en el lugar mediante barridos hacia adelante y atrás		
Bordes / Inclinación del bote: bordes para ayudar a girar en un círculo. Adelante y atrás		
Activar el movimiento: girar con una pérdida de velocidad mínima, iniciar con un barrido hacia adelante - Apoyo bajo con inclinación lateral - Giro con apoyo alto con inclinación lateral - Timón de proa con inclinación		
Figura de 8: Remar una figura de curso de 8 usando variedad de movimientos		
Aterrizaje: Regresar al muelle / orilla y salir en un bote de manera segura		
Deslizamiento lateral: mover el barco hacia los lados 15 pies (ambos lados) - Deslizamiento lateral estático - Deslizamiento lateral 8		



Nivel 4: Kayak Costero

(Evaluación de habilidades)

- Deslizamiento en movimiento (adelante y atrás) - Deslizamiento lateral (avance y retroceso)		
Ruddering		
Prevenir volcamiento: apoyo bajo y alto		
Negociar condiciones moderadas de viento y mar <ul style="list-style-type: none"> - Comodidad para remar en mares moderados - Posibilidad de remar en una “head sea” / “bean sea” / “quartering sea” / “following sea” - Posibilidad de subir y bajar el viento de manera eficiente - Posibilidad de mantener la posición 		
Negociar Surf Moderado <ul style="list-style-type: none"> - Iniciar y aterrizar hacia adelante - Iniciar y aterrizar hacia atrás - Mantener la posición - Surf, broach y surf lateral 		
Negociar la corriente moderada <ul style="list-style-type: none"> - Establecer el ángulo del ferry (hacia adelante y hacia atrás) - Control entrando a la corriente / remolinos 		
Excursiones de kayak: <ul style="list-style-type: none"> - Excursiones de un día: mostrar evidencia de al menos tres o más excursiones de al menos 12-15 millas náuticas en diversas condiciones - Viajes de varios días: mostrar evidencia de al menos un viaje de varios días que incluya acampar durante la noche 		

RESCATE/SEGURIDAD	P/N	COMENTARIOS
salida húmeda con faldón		
Auto-rescate: usando técnicas como re-entrar y roll / reingresar con flotador de remo / voltear kayak de proa, sacar agua y reingresar por la popa		
Rescate bote sobre bote y reingresar en aguas profundas		



Nivel 4: Kayak Costero

(Evaluación de habilidades)

Remolque - Solo - Asistido		
Rescates de contacto: remolcar / empujar a otro kayakista sin el uso de una línea de remolque		
Rescate de nadador: cable de remolque popa / empuje de proa / cubierta trasera		
Proa, popa y recuperación de remo		
Giro esquimal		
Reingresar y girar		
Liderazgo		

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		
Conciencia del grupo		
Liderazgo de grupo		
Condiciones marítimas: efectos del viento, marea, masas de tierra, y corriente		
Nudos: bowline / 8 / ballestrinque / embarrilado / nudo camionero		
Reparación en terreno		
Embalaje / Ajuste del barco		
Navegación		



Nivel 4: Kayak Costero

(Evaluación de habilidades)

- Carta - Uso de compás		
Ayudantes de rescate - Visual - Auditivo		
Reglas náuticas del camino		
Asegurar los botes al estante		

EVALUACIÓN FINAL		COMENTARIOS
PASO	NECESITA MAS PRACTICA	
ASESOR		
<p><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>		