



## Nivel 5: Kayak Avanzado de Aguas

### Blancas

(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 IV

**Proporción de clase:** 3 estudiantes: 1 Instructor; con un instructor adicional o asistente calificado, la relación puede ser 6:2



# Nivel 5: Kayak Avanzado de Aguas Blancas

(Evaluación de habilidades)

**Asesor:** Nivel 5: Advanced Whitewater Kayaking Instructor (o superior)

**Cursos subsiguientes:**

Certificación de instructor

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 5: Kayak Avanzado de Aguas

## Blancas

(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: usar bordes para girar el bote de varias formas. Usando una variedad de movimientos: Timón lateral, timon de proa / Duffek, movimiento de C		
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		



# Nivel 5: Kayak Avanzado de Aguas

## Blancas

(Evaluación de habilidades)

Excursión de kayak: una jornada de remado en agua en movimiento de 3 días.		
<b>TRAZOS Y MANIOBRA</b> (Agua en movimiento Ríos clase III/IV)	P/N	COMENTARIOS
Movimientos: capacidad de combinar remadas durante las maniobras mientras se mantiene una técnica segura, eficiente y efectiva en condiciones desafiantes		
Ferries (adelante y atrás) capacidad de usar las características de la superficie (olas y agujeros) y mantener ángulos		
Tomar eddy y salir de eddy - capacidad de realizar una variedad de formas de giro usando varios golpes, ángulos de lancha y momentos		
Vuelta en C (Salir y entrar al mismo eddy)		
Vuelta en S (Salir y volver al eddy río abajo)		
Surf - capacidad de entrar, salir y sostener las olas con control en ambas olas y hoyos		

EVALUACIÓN Y JUICIO DE PELIGROS	P/N	COMENTARIOS
Constantemente consciente de los peligros objetivos		
Constantemente consciente de la organización del grupo y la comunicación mientras está en el río		
Exploración de rápidos - debería poder explorar rápidos de clase III / IV y evaluar todo lo siguiente <ul style="list-style-type: none"> <li>● Riesgos objetivos</li> <li>● Varias líneas para navegar rápido</li> <li>● Posibles consecuencias si las líneas son perdido</li> <li>● Opciones para configurar la seguridad</li> </ul>		
Capacidad personal para elegir y ejecutar un plan para correr rápidos Clase III / IV con confianza y control		
Autoevaluación de habilidades personales		



# Nivel 5: Kayak Avanzado de Aguas Blancas

(Evaluación de habilidades)

<ul style="list-style-type: none"> <li>● autoevaluación escrita de las fortalezas y áreas de mejora</li> <li>● ¿Autopercepción precisa?</li> </ul>		
--	--	--

RESCATE/SEGURIDAD	P/N	COMENTARIOS
Rescate bote sobre bote		
Auto-rescate nadando: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Salida húmeda con faldón</li> <li>● Nadar a la orilla con equipo</li> </ul>		
Nadando en aguas blancas: Nadar a la orilla en aguas bravas usando técnicas defensivas y ofensivas		
Remolcar bote a la costa con el ángulo de ferry adecuado		
Remolque <ul style="list-style-type: none"> <li>● Nadador cansado</li> <li>● Remolcar bote usando sistema de quick release</li> </ul>		
Rescate de Proa / Popa / remo (Rescate en T)		
Giro esquimal <ul style="list-style-type: none"> <li>● Realizado en aguas turbulentas o olas de más de 2 pies</li> <li>● Técnica que mantiene los hombros en una posición segura</li> </ul>		
Lanzamiento de cuerda <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tiro de cuerda de rescate a través de un objetivo de 4 'pies de ancho desde 30 pies ( 30 segundos)</li> <li>● Técnica de cuerda adecuada para la víctima que está nadando</li> </ul>		
Vadear: muestra la comprensión de la técnica adecuada, precauciones y limitaciones		
Línea de estabilización: capacidad de configurar y mantener una línea de estabilización simple		



# Nivel 5: Kayak Avanzado de Aguas

## Blancas

(Evaluación de habilidades)

CONOCIMIENTO TÉCNICO	P/N	COMENTARIOS	
Equipo: Conocimiento práctico del equipo de remado para viajes en aguas blancas			
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 III - IV)			
Correr ríos (hasta ríos clase III- IV)			
Seguridad / Juicio			
Evaluación personal			
Conciencia del grupo			
Asegurar bote a parrilla, estante o bodega			
Leyes náuticas			
Código de seguridad AW			

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>		