



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

Descripción general de Evaluación: Este curso tiene como objetivo proporcionar las mínimas habilidades y la formación necesarias para un líder adulto con conocimientos básicos de remado, para conducir con seguridad un viaje para los participantes con remar habilidades adecuadas, en un viaje de un día, agua en movimiento hasta e incluyendo la clase I -II rápidos. (Clase I: Fácil, rápido movimiento del agua con rápidos y olas pequeñas, algunas obstrucciones, todas obvias y se elude fácilmente con poco entrenamiento. El riesgo para los nadadores es leve; el auto rescate es fácil.)

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.

Requisitos previos del curso: Debe ser un miembro de ACA



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

Duración del curso: 2 días (16 horas) mínimo

Curso Ubicación /Lugar: Agua fácil de mover hasta e incluyendo la clase I-II rápidos

Evaluador: Nivel 4: Whitewater Kayak instructor (o superior)
Nivel 3: River Kayaking Instructor con Trip Leading aprobado

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

La secuencia de la evaluación debe ser ajustada para adaptarse mejor a las necesidades del participante, localización clase y tiempo permitido.

Esquema del curso:

Día Uno aula y en la discusión orilla (sentencia de TI), según el país, etc.

Introducción y Logística

- Bienvenido
- Introducción de instructores y participantes
- Objetivos del taller
- Programar
- Renuncias de seguro y divulgación médica
- La política de PFD / elegibilidad
- Toma las decisiones finales de seguridad, incluida la cancelación del viaje
- considera el bienestar del grupo sobre lo que quiere un individuo
- toma responsabilidad final global

Cualidades líder de viaje

- Calificaciones y las características deseadas de líderes de viaje
 - juicio y liderazgo
 - Competencias de remado
 - Buena capacidad de comunicación
 - Sentido de río
 - Seguridad y rescate entrenados
- líder de viaje
 - Se aplica la disciplina apropiada y control de grupo
 - hace las decisiones de seguridad finales

Conocimiento Líder de viaje -discusión

- Organización Grupo
 - Asignación de botes de amigos
 - formaciones de grupo; responsabilidad por los demás, con la atención a la mejor posición para el líder
 - Comunicación de sistemas
 - Señales de río auditivas y visuales
 - Escala Internacional de Dificultad de los Ríos
- No Deje Rastro - la higiene al aire libre, descanso para estirarse, y parada de almuerzo



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

- Etiqueta grupal con entradas y salidas, dueños de propiedades y cambiar vestimenta en público

Preparacion y planificacion de viaje

- Pautas recomendadas para la proporción Líder / Participante
 - 1 líder por cada 10 participantes, con un asistente.
 - Condiciones o niveles de habilidad pueden justificar líderes adicionales
- Selección de río apropiada y determinación del nivel de habilidad del grupo
- Fuentes de información sobre ríos: otros remadores, guías, Internet
- Desarrollar un plan de navegación que incluye:
 - Lugares específicos de entrada y salida con un mapa
 - Horarios con tiempos aproximados
 - Planes de contingencia por mal tiempo, problemas de salud o fallas en los equipos. Los planes deben incluir rutas de evacuación.
 - Identificar líderes de viaje y participantes. Incluir números de teléfono de contacto
 - Información de contacto de emergencia para la (s) agencia (s) de rescate local y / o la (s) agencia (s) gubernamental (es) responsable (s) del río elegido y la persona de contacto de emergencia designada para el grupo.

- Distancia a la atención de emergencia
- Adjunte copias de los permisos y la documentación de los permisos de los propietarios privados cuando corresponda.

- Haga asignaciones para asegurar los permisos y permisos necesarios.
- Desarrolle un cronograma de planificación y entrenamiento cuando sea apropiado. Incluya tiempo de organización, aula y en el agua. Si no se planifica ninguna capacitación, determine los métodos de verificación de habilidades que incluyen nadar y remar.
- Con la participación del grupo, determine las reglas de viaje para un comportamiento aceptable y consecuencias disciplinarias.
- Determine si los alimentos o los bocadillos son necesarios.
- Discuta el equipo personal y grupal. Haga asignaciones para equipos grupales específicos.
- Liberaciones médicas seguras y permisos parentales.
- Discuta las preocupaciones ambientales.
- Organizar transporte y transporte. Incluya el uso de posibles proveedores o servicios de entrega.

Riesgos y Prevención de Viajes

- Peligros Ambientales
 - Temperatura aire
 - Temperatura del agua
 - hipotermia / hipertermia
 - Cambio de los niveles de agua / clima
- río dinámica
 - Flujo de volumen



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

- Cambios del gradiente de elevación
- Tasas de flujo y corriente
 - Canal derecho
 - Curvas
 - esquinas en ángulo recto
- Eddies / Remolinos
- Olas
- Peligros específicos del río
 - Rocas (Vs corriente arriba y corriente abajo)
 - Agujeros
 - Presas y repisas de poca altura
 - Rocas rebajadas
 - Filtros y tamicos
 - Escombros y atascos
 - Obstrucciones hechas por el hombre
 - Escombros de puente
 - Entrampamientos
 - Alfileres y broches
- Sistema de clasificación de ríos
- Prevención
 - La planificación adecuada y la identificación del peligro antes del viaje
 - Entrenamiento de habilidad apropiado
 - Exploración
 - Constante reevaluación de las condiciones cambiantes
 - Forro o porte de barcos
 - "¡Solo di NO!" Si no te sientes cómodo. Más vale prevenir que curar.
- Casco apropiado
- Ropa apropiada para remar más recambios
- Bolsas secas, envases a prueba de agua y paquetes
- Adecuado calzado de pie
- Iluminación nocturna y dispositivos de señal según sea apropiado y requerido por la ley.
- Saco de dormir, colchoneta, etc.
- Kit de supervivencia (cuchillo, fósforos, etc.) y dónde llevar lo que, por ejemplo, en tu persona
- Artículos personales como protector solar, medicamentos, productos de higiene, abundante comida y agua
- Artículos que NO debe traer, por ejemplo, recipientes de vidrio.
- Botes - equipados adecuadamente.
 - Agarrar los bucles intactos
 - Esponjas
 - Materiales de flotación y bolsas flotantes
 - Paredes / Pilares donde sea necesario
 - Reposapiés, bandas traseras, férulas para muslos
- Grupo
 - Botiquín (s) de primeros auxilios adecuado.
 - Kit de reparación de kayak para usar con agua
 - Teléfonos celulares (varios) y otros dispositivos de comunicación
 - Kit de cocina

Equipo personal y grupal de seguridad

- La comunicación efectiva es la clave.
- Cuestiones de gestión de riesgos. Advertir e informar.
 - PFD - tipo y tamaño

RKC 02/2016



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

- Bolsas de remolque-cuerdas de rescate
 - Mapas de ríos, brújula
 - Refugio grupal de emergencia
 - Repuestos de remos, comida y agua
 - Purificación del agua
 - Descansos y equipos de saneamiento
- Demuestre y analice el atrapamiento de pies, la postura de natación defensiva y el autorrescate agresivo.
 - Discuta los procedimientos / escenarios perdidos.
 - **Asegúrese de que el procedimiento de salida mojada sea claro** y demuestre / pruebe según corresponda.
 - Revisa la etiqueta y la ética al aire libre

Informe y analice el día dos preparaciones, barcos, equipo, etc.

Fin del primer día o, a discreción de TI, una sesión de la tarde, tarea, etc.

Día Dos:

Instrucciones para entablar diálogo/ previo a comer

- Discuta el clima y la temperatura del agua para el día
- Revise el plan de viaje por día, incluidos los peligros conocidos y los planes para enfrentarlos.
- Revise las asignaciones del compañero de remar y del barco de amigos
- Discuta la responsabilidad de los botes de amigos, barcos guía y barcasas y organización de grupos en el agua
- Compruebe los PFD para el tamaño y el ajuste
- Verifique que cada embarcación tenga equipo de seguridad, bolsas de flotación infladas y que todo el equipo esté bien asegurado.
- Revisar las señales auditivas y visuales
- Discuta qué hacer en caso de zozobra, la responsabilidad del individuo y del grupo.

Revisión de habilidades de remado básicas - En el agua

- Movimientos
 - Adelante
 - Atrás
 - Barridos
 - Apoyos
 - Deslizamientos
 - Remadas
 - timón
- Maniobras
 - Adelante: bote se mueve en una línea recta
 - Atrás: bote se mueve en una línea recta
 - Bordes: bote gira por el control de bordes
 - Vueltas aplicando cantos
 - Deslizamientos lateral

Lectura de agua y determinación de ruta

- Comprender el comportamiento del agua en el cauce del río
- Estrategias para correr por el río, es decir, Destino, Obstrucciones, Ruta, Alternativas (DORA)
- Uso de remolinos
- Conciencia del clima - condiciones actuales y próximos



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

Rescate

- Principios de discusión de rescate y demostración / práctica en el agua.
 - Prioridades - Gente, Equipo y Barcos dependiendo de las condiciones. No pierdas el bote.
 - Responsabilidades de la víctima
 - Responsabilidades de los rescatadores
 - Responsabilidades del Grupo
 - Autodefensa; apoyando, rodando, salidas húmedas, natación agresiva con bote y remo
 - Importancia de obtener habilidades de auto rescate
- Póngase en contacto con rescates como remolque de nadadores con el cuidado adecuado
- Botes de remolque / sarar botes a la orilla
- Uso del cable de remolque de rescate
- Rescate de balsa
- Rescates en T
- Rescate en bote sobre bote / importancia de los flotadores inflados

- Reingreso en el agua
- Mano de Dios

Revisión y finalización

- Importancia de la seguridad y responsabilidad del líder del viaje
- Evite y administre los riesgos tanto como sea posible
- Informe de incidentes
- Capacitación adicional en primeros auxilios avanzados, primeros auxilios en el desierto, mantenimiento de la certificación de RCP
- Tomar cursos ACA
- Hacer las cosas divertidas con juegos, etc.
- Evaluación del curso por parte de los participantes
- Evaluaciones de los participantes por el Instructor

Libros y videos sugeridos

- Swiftwater Rescue por Slim Ray
- River Rescue por Les Bechtel y Slim Ray
- DVD de autodefensa de Whitewater por Performance Video



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

Lista de verificación para la evaluación lider del viaje Kayak de rio

Fecha _____ Nombre candidato y ACA # _____

Instructor o Nombre IT & ACA # _____

I. Cualidades de un Líder de viaje responsable:

- a. Maneja el grupo y la instrucción de manera efectiva; no toma riesgos innecesarios; las decisiones reflejan prácticas de navegación segura y un liderazgo sólido.
- b. El comportamiento seguro de los modelos analiza las condiciones del alumno; reconoce y evita situaciones / peligros inseguros.
- c. Comunica los problemas relacionados con la seguridad con énfasis, de una manera clara y concisa
- d. Remador competente
- e. Habilidades de comunicación
- f. Lectura de agua y determinación de ruta
- g. Competencia de seguridad y conciencia
- h. Conciencia de Disciplina

Clasificación Débil _____ Satisfactoria _____ Bueno _____

Comentarios:

II. Preparación y planificación del viaje

- a. Plan de viaje preparado
- b. Charla prepaga preparada
- c. Conocimiento y conocimiento del plan de viaje y los detalles del plan flotante
- d. Habilidades y conciencia de organización grupal fuera y dentro del agua

Sobre clasificación: Débil _____ Satisfactoria _____ Bueno _____

Comentarios:



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

III. Habilidades de remado básicas en agua en movimiento:

- a. capacidad de maniobrar con eficacia en agua Clase I, aguas arriba y aguas abajo
- b. Control general del bote en agua clase I
- c. Toma y salida de eddys
- d. Ferries hacia adelante y atrás
- e. Deslizamiento lateral
- f. Enseña con eficacia habilidades de remo a los estudiantes

Clasificación: clasificación: Débil _____ Satisfactoria _____ Bueno _____

Comentarios:

IV. Rescate y recuperación:

- a. La capacidad de auto rescate y el conocimiento
- b. Rescate de la línea costera: Extensión, vadear, lanzamiento de cuerda
- c. Habilidad y conocimiento en rescates de botes; remolque, bache, nadador cansado, bote sobre, lado por lado
- d. La recuperación de Botes y pasadores. El conocimiento y la habilidad

Valoración: **clasificación:** Débil _____ Satisfactoria _____ Bueno _____

Comentarios:

Conclusión: Sobre todo Calificación: Débil ___ Satisfactorio ___ Bueno ___

Para ser aplazado _____

Comentarios:



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

RKC 02/2016

© American Canoe Association

www.americancanoe.org



Lider de viaje Kayak de Río

Evaluación de Habilidades

Evaluación Lider de viaje Kayak de Río Examen escrito (*opcional*)

I. Preparación y Planificación de viaje:

1. La evaluación lider del viaje kayak de rio ACA está diseñada para viajes en el agua de qué tipo y nivel de dificultad?
 - a. Agua plana
 - b. El agua en movimiento
 - c. Clase I-II y a continuación
 - d. Clase III y por debajo de
 - e. Todas las anteriores

2. La evaluación de lider de viaje ACA recomienda un líder para un rango de participantes de:
 - a. 1 a 6 con un asistente
 - b. 1 a 5
 - c. 1 a 10 con un asistente
 - d. 1 a 10
 - e. b o c

3. Usted está planeando un viaje que incluye remadores de habilidades mixtas (bajo, promedio y altamente calificado). Debes diseñar este viaje para cada nivel de habilidad:
 - a. Habilidad baja
 - b. Habilidad promedio
 - c. Altamente Cualificado
 - D.Su propio nivel de habilidad

4. Ha preparado un plan flotante como se describe en El curso líder de viaje. ¿Qué haces con el plan de flotación?
 - a. Llévelo con usted en una funda impermeable
 - b. Archivo con su organización / grupo.
 - c. Presentar una con la Organización de destino, si es posible. [por ejemplo local de la estación de servicio del parque nacional]
 - d. Todas las anteriores.

5. Planear la ruta para un viaje de un día implica:
 - a. Obtener un informe del clima y del nivel del río
 - b. Determinando la distancia que el grupo va a remar
 - c. Discutiendo los peligros locales del agua
 - d. Establecer paradas intermedias / puntos de encuentro a lo largo de la ruta.
 - e. Todas las anteriores

6. Usted dirigirá un viaje para un grupo de la iglesia. El grupo pregunta dónde encontrar información sobre cómo comprar chalecos salvavidas, la seguridad del agua fría, la escala de



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

dificultad del río, las prácticas del río, la ética y la conducta, etc. ¿Cuál es una fuente única en la que sabe que puede encontrar esta información?

- a. Sitio web de ACA
- b. Minorista local al aire libre
- c. Club de remo local
- d. Compañeros de botes / remadores
- e. Todas las anteriores

7. Un documento que incluye: rutas de conducción, lugares de entrada y salida, horarios, planes de contingencia para clima o lesiones, rutas de evacuación, lista de líderes y participantes, contactos de emergencia y autorizaciones o permisos generalmente se llama

- a. Plan logístico
- b. Plan de contingencia
- c. Plan flotante
- d. Plan de puesta en marcha
- e. Todas las anteriores

II. Peligros de viaje, evitar y prevención:

8. La hipotermia es el ...

- a. La reducción de la temperatura central del cuerpo
- b. El aumento de la temperatura central del cuerpo
- c. Fluctuación rápida de la temperatura del cuerpo
- d. La fluctuación de la temperatura del agua

9. ¿Qué suma de la temperatura del agua y el protocolo de temperatura del aire indican que se debe usar ropa especial (traje húmedo, traje seco) durante el remar?

- a. 15.5 grados C
- b. 37.7 grados C
- c. 48.8 grados C
- d. 37 grados C

10. Un peligro de río que se encuentra comúnmente en el exterior de una curva pronunciada del río después del aumento de las condiciones del agua se llama

- a. Cuidador
- b. Coladero
- c. Un hoyo
- d. Eddy

11. La hidratación puede ayudar a evitar la hipotermia y la hipertermia. Como líder de viaje, debe recomendar a su grupo que:

- a. Toma una botella de agua y bebe de forma conservadora
- b. Tome una botella de agua para emergencias solamente
- do. Tomar abundante agua y beberla con frecuencia



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

re. Reduzca la cantidad de ingesta de agua, de modo que minimice el número de paradas en el baño.

12. Eres un líder de viaje en un viaje de un día. Uno de los participantes aparece con chancas. ¿Cuál de las siguientes acciones **no** es aceptable?

- a. Buscarle zapatos adecuados seguros
- b. Enviarlo a casa
- c. Permitirle ir al viaje

13. Estás liderando un viaje. Ves una línea del horizonte aguas abajo y escuchas rápidos. Usted decide explorar desde la orilla. Como una buena práctica, ¿qué debería llevar con usted?

- a. Manos vacías para un explorador seguro rápido y regreso
- b. Remo y una cuerda de rescate
- c. Remo, cuerda de rescate y al menos un miembro del grupo
- d. Botella de agua, un aperitivo, botiquín de primeros auxilios

14. Al cruzar un canal fluvial donde el tráfico de embarcaciones es el mayor peligro, para minimizar la exposición e incrementar la visibilidad la formación de cruce de su grupo debe ser:

- a. Juntos, como una unidad apretada estrecha en un ángulo recto con el canal
- b. Juntos, pero separados
- c. Los remadores deben cruzar uno a la vez
- d. Usando el sistema de amigos, dos botes cruzan a la vez

15. Estás liderando un viaje en un río que se mueve con facilidad, uno de los participantes ha girado accidentalmente su bote de lado hacia la corriente y están a punto de golpear una roca. Su mejor consejo para ellos sería.

- a. Aferrarse al lazo de agarre
- b. Inclinar el río abajo sobre la roca
- c. Inclinar el río arriba de la roca
- d. Salida húmeda

16. Estás corriendo un río que nunca has corrido antes. Tu grupo se está acercando a un rápido con sonido que yace más allá de un giro a ciegas en el río. ¿Cómo debe proceder?

- a. Envía al líder para ejecutarlo primero.
- b. Saca y lleva tus botes alrededor.
- c. Saca una distancia segura de la curva y escúchala.
- re. Que todos lo corran, pero quédense cerca.

17. ¿Cuál de las siguientes es una razón válida por la cual los remadores deben explorar rápidos?

- a. Encuentra un camino claro para ejecutar el rápido.
- b. Evaluar peligros y obstáculos del rápido.
- c. Decide si ejecutar el rápido o transportarlo.
- d. Decidir dónde establecer la seguridad adecuada en el rápido



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

e. Todas las anteriores

III. Manejo y Comportamiento del Agua

18. Usted es un líder de viaje. Tiene remeros fuertes, medios y débiles de su grupo. ¿Cuál sería el posicionamiento menos deseable de los navegantes más débiles?

- a. cerca del frente del grupo
- b. En la parte posterior del grupo
- c. Desenvolverse a través del grupo
- d. No importa dónde se colocan los navegantes

19. Un frente de tormenta se mueve hacia ti. Ves un rayo; cuentas hasta 30; y luego escuchar el trueno. Una de las siguientes afirmaciones **no** es verdadera.

- a. El rayo está a unos 6 kilómetros de distancia
- b. El rayo está dentro del radio de 10 millas de peligro de ataque.
- c. En general, los rayos no son una amenaza hasta que estén a 3 millas (15 segundos de la vista) trueno) y mientras estés fuera del área de lluvia.
- d. El rayo es una amenaza inmediata ahora y 30 minutos después del último trueno.

20. Has seleccionado a 2 remadores expertos, atléticos y muy enérgicos en tu grupo para que sean los primeros en embarcarte en tu viaje. Eso es generalmente un:

- a. buena elección
- b. elección cuestionable
- c. Siempre que los botes principales sean hábiles, los criterios de elección no importan.

21. Estás inspeccionando chalecos salvavidas, descubres una chaqueta gastada y descolorida.

Debería ser.

- a. Lavado y reparado
- b. A disposición de
- c. Dado a un remador más experimentado
- d. Devuelto al fabricante

22. ¿Cuál de los siguientes no sería parte de la Charla de puesta en escena?

- a. Discuta el clima y la temperatura del agua para hoy
- b. Revise el plan de viaje, los peligros conocidos y la evitación
- c. Establecer botines de amigos, plomo, barrido, puntos límite y orden de grupos.
- d. Revise las asignaciones de vehículos de transporte y asientos
- e. Discute las señales de comunicación, los protocolos de zozobra y pin, ajuste y condición de PFD

23. Al elegir un barco de barrido en un viaje por el río, el líder del viaje debe considerar que:

- a. El barrido debe ser particularmente alerta, capaz y conocedor
- b. Los navegantes a los que les gusta jugar, surfear y explorar son los mejores, ya que en la parte posterior no sostienen al grupo.



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

c. El barrido tiene poco que hacer en la parte posterior y es un buen trabajo para uno de los remadores más lentos del grupo

24. Estás preparando un bote para un viaje por el río. ¿Cuál de los siguientes elementos es más importante desde el punto de vista de la seguridad?

- a. Muslera
- b. Esponja o bomba
- c. Cargar el bote
- d. Flotación
- e. Reposapiés / mamparo

25. Cuando todo está dicho y hecho sobre la ropa "siempre debe vestirse para el agua primero, luego el clima, luego el informe del clima"

- a. Verdadero
- b. falso

IV. Rescate y recuperación

26. Las cosas que debe verificar y el orden correcto para verificarlas, cuando un consejo de participante y nada son:

- a. Barcos, personas, equipos
- b. Su seguridad, la seguridad de su grupo, la seguridad de los demás, el nadador, el equipo
- c. Equipo, barcos, personas
- d. nadador, bote, remo

27. ¿Cuál de las siguientes no es una de las técnicas involucradas en el auto rescate?

- a. Ve al extremo superior del bote. Coge el gancho y nada hacia un remolino o una costa si parece seguro hacerlo.
- b. Ponte en posición de natación defensiva: cuerpo horizontal en superficie, pies corriente abajo, retroceso y patada con la cabeza hacia la orilla a la que quieres ir.
- c. Nade agresivamente para atrapar un remolino crítico o evitar un obstáculo peligroso.
- d. Espera a que alguien en tu grupo te arroje una cuerda de rescate.

28. Usted se ha volcado y está inevitablemente en un colador. ¿Qué debe hacer?

- a. Ponte de espaldas con los pies mirando hacia abajo en la posición de natación defensiva.
- b. Nade agresivamente hacia el colador e intenta empujarme hacia arriba y sobre él.
- c. Espera a que alguien te arroje una cuerda.
- d. Manténgase alejado del colador con los pies y sumérgase en aguas claras y nade bajo la obstrucción.

29. Cuando se usa una técnica de rescate de choque o remolque en corriente, es importante efectuar un ángulo de transbordador. El objeto (persona o bote rescatado) viajará más fácil y rápidamente

- a. hacia el banco hacia el cual apunta el extremo del río rescatado del bote persona rescatada.



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

- b. hacia el banco hacia el que apunta el extremo del bote o la persona corriente abajo.
 - c. El ángulo del bote o persona rescatada no importa en la corriente del río.
30. Al lanzar una cuerda de rescate a un nadador con corriente, es importante tener contacto visual, gritar "cuerda" y luego arrojarla:
- a. una longitud de brazos aguas arriba del nadador
 - b. una longitud de brazos aguas abajo del nadador
 - c. a través del nadador para que la cuerda los golpee
 - d. todo lo anterior es aceptable
31. En un rescate en bote sobre bote (T) lo primero es:
- a. Obtenga su (s) mano (s) en el bote volcado.
 - b. Asegúrate de que tú y tu grupo estén seguros y controlados
 - c. Asegúrate de que los remadores en el agua estén seguros
 - d. Haga que los nadadores seguros se aferren al bote volcado mientras recoge el equipo suelto, remos, etc.
32. Si un bote se clava, una vez que los remadores estén seguros y usted comience los procedimientos para recuperar la embarcación clavada, ¿cuál de las siguientes acciones justificaría la consideración?
- a. Configuración y seguridad de la secuencia
 - b. Controle el bote fijado con una línea de etiqueta.
 - c. Envuelva una línea de tracción alrededor del casco del bote inmovilizado.
 - d. Use primero el método Armstrong para tirar de la línea de recuperación.
 - e. Todos son consideraciones importantes
33. RETHROG significa alcanzar, tirar, remar luego ir. El concepto de ir puede involucrar vadear en corriente rápida.
- a. verdadero
 - b. falso
34. Para caminar con seguridad, es posible que deba:
- a. Configure la seguridad arriba y debajo del sitio al que va a ir
 - b. Trae un remo contigo Obtén ayuda de los demás
 - c. Práctica
 - d. Todas las anteriores

V. Habilidades de remado básicas

35. Para corregir un ángulo defectuoso del ferry, el golpe más efectivo para iniciar un giro es:
- a. Barrido de empuje / retroceso
 - b. timón lateral
 - c. Timón de proa o en el lado aguas arriba
 - d. Timón lateral en un lado timón de proa en otro



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

36. En términos generales, la fase de potencia de un golpe hacia adelante en un kayak de río se detiene en el?
- Rodilla
 - Cadera
 - 6 "a 8" detrás del remador
 - Ambos a. y B
37. Al hacer peel outs: la velocidad, el ángulo y la inclinación del barco son críticos. La inclinación del barco siempre baja
- verdadero
 - falso
38. Al hacer un eddy turn o giro de eddy, el ángulo aproximado al que golpeas la línea de eddy es
- Un poco menos de 45 grados
 - 45 grados
 - 60 grados
 - cerca de 90 grados
39. ¿Cuales son los 2 movimientos utilizados para corregir el ángulo del bote en los ferries y salidas de eddys?
- barrido de proa / popa
 - remado lateral/ barrido de popa
 - barrido de proa / barrido de popa
 - re. timón estático / Duffek
40. En general, para evitar chocar contra un obstáculo frente a ti en corriente rápida, tus golpes pueden ser mejores:
- Un barrido hacia delante seguido inmediatamente de un barrido hacia atrás
 - Un timón en movimiento o timón lateral
 - Un golpe de timón seguido con un apoyo bajo
 - Un barrido hacia atrás seguido de remada hacia adelante
 - Tanto b y d, dependiendo de la habilidad y el tiempo para reaccionar



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

Examen de Evaluación Lider de viaje kayak de río - HOJA DE RESPUESTA

Participante _____ Numero ACA _____

Taller Fecha (s) _____ instructor / entrenador / Asesor: _____

Por favor marque sus respuestas con un círculo

Preparación y planificación de viaje	Rescate y Recuperación
1 A B C D E	26 A B C D
2 A B C D E	27 A B C D
3 A B C D	28 A B C D
4 A B C D	29 A B C
5 A B C D E	30 A B C D
6 A B C D E	31 A B C D
7 A B C D E	32 A B C D E
Peligros, la evitación y prevención del viaje	33 VERDADERO FALSO
8 A B C D	34 A B C D
9 A B C D	Habilidades de remado básico
10 A B C D	35 A B C D
11 A B C D	36 A B C D
12 A B C	37 VERDADERO FALSO
13 A B C D	38 A B C D
14 A B C D	39 A B C D
15 A B C D	40 A B C D E
16 A B C D	
17 A B C D E	Puntaje de prueba
Conducta y Gestión en el agua	Preparación y planificación de viaje: ____/07
18 A B C D	Peligros, la evitación y prevención del viaje: ____/10
19 A B C D	Conducta y Gestión en el agua: ____/08
20 A B C	Rescate y Recuperación: ____/09
21 A B C D	Habilidades de remados básicos: ____/06
22 A B C D E	Puntuación total: ____/40
23 A B C	28/40 = La superación de
24 A B C D	Esta hoja de respuestas debe ser presentada por el
25 VERDADERO FALSO	instructor / capacitador facilitador junto con el
	formulario de informe del curso de evaluación.



Lider de viaje Kayak de Rio

Evaluación de Habilidades

RKC 02/2016

© American Canoe Association

www.americancanoe.org