

RESCATES I

Aprenderemos cousas tan importantes como o autorescate, aprender a rescatar a un compañeiro e técnicas de remolque.

Programa teórico na area: • Cabo curto e Cabo longo. Como usar.

- Flotador de pa
- Achicador
- Pa de repostos

Programa practico: • Nadar co kaiak, tumbado sobe a cuberta e desplazándonos con e sen pa.

- Nadar envorcado sen sair do kaiak.
- Vaciado do kaiak por proa ou popa
- Autorescate con flotador de pa
- Rescate a un compañeiro: - Rescate esquimó
 - En paralelo clásico
 - En T.
 - En ganchete
- Remolques: - En curto: sen amarrar/ con mosquetón
 - En longo

Equipamento: - Traxe de neopreno, Tuilik ou traxe seco. Escarpins.

- Gorro-gamuza de neopreno
- Cinturón de rescate cun cabo de entre 6-8mm de diámetro, e de 10 e 20m.
- Cabo curto duns 40-45cm e dun diámetro de 3mm
- Silbato e Achicador.
- Casco (Obrigatorio).
- Muda de repostos para o primeiro día.

Horarios: de 10:00 a 14:00h // 15:30 a 18:30h

Lugar e data: A determinar. Indicarase en contacto persoal.

Recomendacións: traer comida e auga

Coste: Socios: 40€ Non socios: 60€

Inscripcións: agkmformacionnorte@gmail.com (Provincias de Coruña e Lugo)

agkmformacionsur@gmail.com (Provincias de Pontevedra e Ourense)

Normas xornadas de formación: <http://agkm.org/archivos/Normas-Xornadas-de-formación..pdf>

Foros AGKM: <http://agkm.org/>

<http://agkm.foroactivo.com/>

<https://www.facebook.com/AGKM156798371029724/>