

## KAIK DE MAR NIVEL II

Orientado a persoas que xa cursaron o **nivel I** ou que xa teñen experiencia na navegación en kaiak de mar e queren ampliar coñecementos de técnica e seguridade.

- Programa teórico:*
- Indumentaria: -Bañador/camiseta térmica
    - Neopreno/chuvasqueiro
    - Tuilik/Traxe seco.
  - Tipos de pás: europea, esquimó, tormenta, norsak e materiais de construción
  - Tipos de kayaks
  - Seguridade: - Chaleco / Roupa térmica/ Manta térmica.
    - Cabos de remolque / Pá de repostos.
    - Móvil / VHF.
    - Risco de colisión.
  - Matereoloxía.
  - Lexislación: sobre navegación e sobre o transporte.

- Programa práctico:*
- Axustes do kaiak na area / Quecemento na area.
  - Embarco-desembarco en orilla, na auga e no peirao ou pantalán.
  - Repaso maniobras: avance, parada, retroceso, desplazamento lateral, canteo e inclinación.
  - Equilibrio: Apoios / Xiros 360°
  - Envorcado e saída controlada
  - Autorescate con flotador de pa: - Envorcado controlado
    - Valeirado do kaiak (de proa ou popa).
    - Flotador de pa / Achicador
  - Rescates: - Rescate en T / Esquimó de proa / en paralelo / Rescate en ganchete.
  - Estiramientos.

- Equipamento necesario:*
- Kaiak e Pá.
    - Chaleco e camisola térmica
    - Flotador de pá e Achicador
    - Recomendable neopreno, tuilik ou traxe seco (estarase moito tempo dentro da auga), incluso unha segunda muda para a práctica da tarde.
    - Casco (Obrigatorio).

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

**Horarios:** de 10:00 a 13:00h // 16:00 a 20:00h

**Recomendacións:** traer comida e auga

**Coste:** Socios: 40€ Non socios: 60€

**Inscripcións:** [agkmformacionnorte@gmail.com](mailto:agkmformacionnorte@gmail.com) (Provincias de Coruña e Lugo)

[agkmformacionsur@gmail.com](mailto: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/>