CURSOS DE KAYAK 2010

Desde sus inicios, UR ha desarrollado programas de formación, tanto en sus fases regladas como en las no regladas. En los últimos años, ha desarrollado **Cursos Oficiales de Iniciador, Monitor y Guía**, fruto de una estrecha relación de colaboración con la Federación Española de Piragüismo.

A continuación se expone la **oferta formativa de la Escuela de Piragüismo** para la temporada 2010. Son **cursos técnicos** que desarrollan, de manera monográfica, distintos aspectos relacionados con las actividades de aguas bravas más importantes.

Los cursos se realizan por todo el Pirineo en función de las características del curso y de las posibilidades del medio. Con un grupo mínimo de **4** personas se pueden organizar cursos en otras fechas a las indicadas en el calendario, (final del programa).

www.urpirineos.es
974 38 30 48
info@urpirineos.es

En UR siempre hemos apostado por ofrecer una formación de calidad para todos los aficionados al Piragüismo. Desde este lugar privilegiado que es Murillo de Gallego para la práctica del Kayak, te ofrecemos una propuesta completa de cursos con fechas concertadas y cursos “a la carta” que van desde la iniciación al Piragüismo de recreo hasta la formación técnica más avanzada en las especialidades de rodeo, creek o seguridad. En base a los siguientes criterios:

- Trato personalizado y contenidos adaptados al nivel y duración de los cursos.
- Instructores profesionales de alto nivel y calificación avalada por sus titulaciones y experiencia.
- Material y equipamiento adecuados, con las últimas novedades que te ayudarán a disfrutar aprendiendo...con mayor seguridad, comodidad y rendimiento.
- Instalaciones dotadas de: servicios, vestuarios, almacén, oficina, comunicaciones, tienda técnica, aula, taller, vehículos...y estratégicamente situadas junto al lugar de práctica.

Seguimiento y planificación de la progresión de los participantes. Envío de información periódica sobre cursos y actividades de la Escuela y ofertas para la compra y alquiler de material deportivo.

LOS DIFERENTES NIVELES	
	Nivel para principiantes. Dos niveles de dificultades.
	Nivel avanzado destinado a personas que cuentan con alguna experiencia previa en piragua y disponen de conocimientos básicos y que desean perfeccionar sus conocimientos sobre la técnica y nociones de seguridad.
	Nivel de perfeccionamiento. Destinado a personas que cuentan con un cierto dominio de navegación en piragua que desean adquirir los conocimientos específicos de una de las modalidades de cara una futura práctica autónoma o de cara a la preparación de exámenes oficiales.

www.urpirineos.es
974 38 30 48
info@urpirineos.es

LOS DIFERENTES CURSOS

Piragüismo aguas bravas - Iniciación I

Nivel:

La mejor forma de tomar contacto con la piragua y aprender la técnica básica para disfrutar de este deporte con garantías. Daremos las primeras paladas en compañía de monitores experimentados y con el material adecuado para que el aprendizaje sea agradable y efectivo
Objetivos: Aprender las maniobras de propulsión, conducción y equilibrio; y trazar trayectorias aprovechando los diferentes movimientos del agua.
Contenidos Acciones de propulsión, conducción y equilibrio; diferentes materiales y normas básicas de seguridad en aguas bravas

- Lugar: Murillo de Gallego.
- Temporada/ Fechas: Abril - Noviembre.
- Duración: 2 sesiones de 3 horas. Opción de cursos de más de 2 días. Consultar.
- Nivel: iniciación.
- Numero de plazas: 10 plazas por curso.
- Dirigido a: piragüistas que buscan acercarse al kayak de aguas bravas con garantías. Particulares, grupos, clubes.
- Requisitos: saber nadar. Edad mínima 16 años. Grupo mínimo 4 personas.
- Observaciones: opción de fechas a petición.
- Precio: 87,40€/persona.
- Ratio 1/5
- Incluye: monitor, material, instalaciones, transporte y seguro. IVA 7% incluido.

Descripción técnica y contenidos
Dos sesiones teórico-prácticas
El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Mediante una metodología teórica – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para la primera sesión:
Sesión 1: Comenzaremos la sesión con una presentación de las aguas bravas, familiariarización con los materiales y equipos empleados, para pasar desde ahí a ver la técnica básica y los tres pilares básicos del manejo de las embarcaciones, propulsión, conducción y equilibrio, con especial atención a las posiciones en el kayak y el uso de la pala, además de ver las nociones básicas de seguridad en el río.
Sesión práctica 2: Realizaremos la práctica descendiendo una sección de río de clase II-III, de baja dificultad e ideal para progresar. Aprendiendo in situ la técnica de paleo y la seguridad básica. Comenzamos también las primeras nociones de lectura de río, o lo que es lo mismo, el arte de reconocer las señales del río, de diseñar la ruta y de maniobrar con seguridad.

Piragüismo aguas bravas - Iniciación II - Esquimotaje

Nivel:

Destinado a piragüistas principiantes que desean profundizar en la técnica aprendiendo nuevas maniobras y conceptos de cara a una navegación más segura y precisa.
Objetivos Utilizar maniobras combinadas de propulsión, conducción y/o equilibrio; y trazar trayectorias aprovechando los diferentes movimientos del agua.
Contenidos Acciones combinadas de propulsión, conducción y equilibrio; señas en el río, principios básicos del esquimotaje.

- Lugar: Murillo de Gallego.
- Temporada/ Fechas: Abril - Noviembre.
- Duración: 2 sesiones de 3 horas. Opción de cursos de más de 2 días. Consultar.
- Nivel: iniciación.
- Numero de plazas: 10 plazas por curso.
- Dirigido a: piragüistas que ya han realizado una primera iniciación y quieren continuar. Particulares, grupos, clubes.
- Requisitos: saber nadar. Haber realizado el curso iniciación I. Edad mínima 16 años. Grupo mínimo 4 personas.
- Observaciones: opción de fechas a petición.
- Precio: 87,40€/persona.
- Ratio 1/5
- Incluye: monitor, material, instalaciones, transporte y seguro. IVA 7% incluido.

Descripción técnica y contenidos
Dos sesiones teórico-prácticas
El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Mediante una metodología teórica – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para la primera sesión:
Sesión 1: Descenso de una sección de río de clase II-III, de dificultad ideal para afianzar los conocimientos así como asumir y superar retos a la altura del practicante. Iniciación del esquimotaje. Comenzamos también las primeras nociones de lectura de río
Sesión práctica 2: Realizaremos la práctica descendiendo una sección de río de clase II-III. Lectura de río, señales, y esquimotaje

www.urpirineos.es
974 38 30 48
info@urpirineos.es

Piragüismo aguas bravas - Perfeccionamiento + Lectura de río

Nivel:

Cursos destinados a palistas con ganas de seguir evolucionando en el mundo de las aguas bravas.
Tanto para palistas que habiendo hecho cursos de iniciación y remado por su cuenta, se ven un tanto bloqueados en su evolución; como para palistas que habiendo hecho un proceso de aprendizaje autónomo desean pulir y corregir esos pequeños defectos fundamentales en la práctica.
La confianza y la seguridad que proporciona el disponer de un paleo y una lectura del río eficaz, nos hará fijarnos metas más exigentes, como pueden ser el aumento del grado o la realización de pasos que antes no nos planteábamos.
Objetivos El objetivo principal de los cursos de perfeccionamiento es la utilización de las maniobras combinadas de propulsión, conducción y/o equilibrio, destinado a la consecución de trayectorias aprovechando los diferentes movimientos del agua.
Contenidos El curso esta basado en la optimización de los recursos técnicos y tácticos. Esto supone mejorar el proceso de paleo adecuándolo a la fisonomía y características del rápido.

- Lugar: Murillo de Gallego.
- Temporada/ Fechas: Abril - Noviembre.
- Duración: 2 días.
- Nivel: Avanzado
- Numero de plazas: 10 plazas por curso.
- Dirigido a: piragüistas que buscan progresar en las aguas bravas con garantías. Piragüistas de nivel III consolidado que buscan mejorar su capacidad de interpretación y análisis para descender los ríos de forma autónoma, con confianza y seguridad. Particulares, grupos, clubes.
- Requisitos: Piragüistas de nivel III consolidado. Saber nadar. Edad mínima 16 años. Grupo mínimo 3 personas. Esquimotaje al 70%
- Observaciones: opción de fechas a petición.
- Precio: 150,00€/persona,
- Ratio: 1/5
- Incluye: monitor, material, instalaciones, transporte y seguro. IVA 7% incluido.

Descripción y contenidos.
Dos sesiones teórico-prácticas
El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Tras finalizar, se entrega a cada uno de los participantes el Dossier Técnico del curso. Mediante una metodología teórica – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para la primera sesión:
Día 1: Interpretación de un río: El arte de reconocer las señales del río, el peligro, de diseñar la ruta y de maniobrar con seguridad:
Obstáculos.
Metodología de descenso.
Lectura de rápidos.
Navegación.
Día 2.- Lectura de obstáculos de río:
Técnicas de seguridad para afrontar el obstáculo.
Diferentes situaciones.
Lecturas y seguridad en los rápidos.

Piragüismo aguas bravas - Perfeccionamiento + freestyle

Nivel:

Cursos destinados a palistas que quieren descender el río disfrutando de todas las posibilidades de juego que ofrecen los diferentes movimientos de agua.
Para palistas que desean pulir y corregir esos pequeños defectos fundamentales en la práctica.
La confianza y la seguridad que proporciona el disponer de un repertorio motor nos ayudará a enfrentarnos a situaciones estresantes y a franquear con seguridad los pasos.
Objetivos El objetivo principal de los cursos de Freestyle es la utilización de las maniobras de propulsión, conducción y/o equilibrio, destinado y adaptado a la consecución de maniobras de Freestyle aprovechando los diferentes movimientos del agua
Contenidos Recursos técnicos y tácticos. Aprendizaje y/o perfeccionamiento de maniobras de Freestyle en el rulo y la ola

- Lugar: Murillo de Gallego.
- Temporada/ Fechas: Abril - Noviembre.
- Duración: 2 sesiones de 3 horas. Opción de cursos de más de 2 días. Consultar.
- Nivel: Perfeccionamiento.
- Numero de plazas: 10 plazas por curso.
- Dirigido a: piragüistas que buscan disfrutar al máximo en las aguas bravas. Piragüistas de nivel III consolidado que buscan aunar el descenso y mejorar su capacidad de interpretación y análisis para descender los ríos de forma autónoma, con confianza y seguridad. Particulares, grupos, clubes.
- Requisitos: Piragüistas de nivel III consolidado. Saber nadar. Edad mínima 16 años. Grupo mínimo 4 personas. Esquimotaje al 70%
- Hay que llevar: bañador, sandalias, toalla, protección solar.
- Observaciones: opción de fechas a petición.
- Precio: 94,00€/persona.
- Ratio 1/5
- Incluye: monitor, material, instalaciones, transporte y seguro. IVA 7% incluido.

Descripción y contenidos.
Dos sesiones teórico-prácticas
El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Mediante una metodología teórica – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para la primera sesión:
Sesión 1: Maniobras básicas en el rulo. Interpretación y utilización del medio
Sesión práctica 2: Maniobras aéreas, utilización de obstáculos durante el descenso

Piragüismo aguas bravas - Creek + Seguridad y rescate para kayakistas

Nivel:

Cursos destinados a palistas con ganas de seguir evolucionando en ríos de carácter alpino.
La confianza y la seguridad que proporciona el disponer de un paleo y una lectura del río eficaz, todo ello unido a la seguridad. No sólo entendida como las acciones propias de rescate y autorrescate, sino como la prevención tanto por disponer del material adecuado como por el sentido común a la hora de elegir trayectorias o portear pasos
Objetivos: Aprender y practicar las principales técnicas y maniobras utilizadas por los especialistas en el descenso de ríos de aguas bravas. Aprender a interpretar los cauces con sus caudales, obstáculos y corrientes, conocer los materiales y el equipamiento de seguridad utilizados, y garantizar la seguridad del grupo y de uno mismo
Contenidos: Seguridad (rescate y autorrescate), franqueo y lectura de pasos, navegación en grupo, materiales específicos de seguridad.

- Lugar: Murillo de Gallego.
- Temporada/ Fechas: Abril - Noviembre.
- Duración: 2 días.
- Nivel: Perfeccionamiento.
- Numero de plazas: 10 plazas por curso.
- Dirigido a: piragüistas que buscan progresar en las aguas bravas con garantías. Piragüistas de nivel III consolidado que buscan mejorar su capacidad de interpretación y análisis para descender los ríos de forma autónoma, con confianza y seguridad. Particulares, grupos, clubes.
- Requisitos: Piragüistas de nivel III consolidado. Saber nadar. Edad mínima 16 años. Grupo mínimo 4 personas. Esquimotaje al 90%
- Hay que llevar: bañador, sandalias, toalla, protección solar.
- Observaciones: opción de fechas a petición.
- Precio: 180,00€/persona
- Ratio 1/5
- Incluye: monitor, material, instalaciones, transporte y seguro. IVA 7% incluido.

Descripción técnica y contenidos.
Monográficos dedicado a la seguridad y rescate en kayak de aguas bravas.
Dos sesiones teórico-prácticas
El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Tras finalizar, se entrega a cada uno de los participantes el Dossier Técnico del curso. Mediante una metodología teórica – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para la primera sesión:
Día 1: Teoría y practica: Concepto de aguas vivas, seguridad activa y preventiva, equipamiento, dinámicas de río, terminología, técnicas de progresión en aguas bravas, natación en aguas bravas, técnicas de rescate y autorrescate, manejo de cuerdas.
Día 2.- Comenzamos con le segunda sesión con un esquema similar al del día anterior, con sus contenidos correspondientes: Técnicas de rescate, manejo de cuerdas, técnicas de uso del chaleco arnés y maniobras con cuerdas, tirolinas y polipastos. Progresión y conducción en aguas bravas.

Perfeccionamiento Técnico en Aguas Bravas
Destinado a piragüistas con experiencia que deseen profundizar en la técnica de las modalidades de kayak, rafting, hidrospeed y en sus técnicas de seguridad respectivas de cara a la preparación de exámenes oficiales. Curso teórico y práctico. Consultar precios y descripción.
Cursos federativos
Para Curso Oficial de Iniciadores, Monitores o Guías, consulta las previsiones de la temporada.

www.urpirineos.es
974 38 30 48
info@urpirineos.es

Seguridad y rescate en aguas bravas para colectivos específicos (Protección civil, bomberos, cuerpos del estado)

UR propone una formación específica en seguridad y rescate en aguas bravas a colectivos para dotar a los efectivos de rescate de medios, herramientas y capacidades para facilitar el óptimo desarrollo de su tarea como rescatadores.

- Lugar: Murillo de Gallego.
- Temporada/ Fechas: Todo el año.
- Programa personalizado en función de las necesidades particulares.
- Dirigido a: Profesionales de los servicios de rescate
- Requisitos: Saber nadar.
- Hay que llevar: bañador, botas, toalla.
- Precio: programas personalizados
- Incluye: profesorado especializado, material, instalaciones, transporte y seguro. IVA 7% incluido.

Objetivos del curso:

- Conocer y saber utilizar técnicas básicas específicas para el salvamento en inundaciones, ríos y riadas.
- Conocer las características y propiedades generales de los materiales de seguridad y rescate específicos a las diferentes láminas de agua continentales.
- Conducir embarcaciones a remo en láminas de agua continentales.
- Conducir las embarcaciones con la habilidad necesaria para poder socorrer personas y recuperar otras embarcaciones y material en caso de necesidad.
- Conocer las técnicas de vadeo.
- Conocer las técnicas de rescate específicas a los canales de agua.
- Conocer los métodos y las técnicas de auto-rescate así como las técnicas de socorrismo aplicables al medio acuático.

Contenidos:

- Profundización en las características y propiedades generales de los materiales de seguridad y rescate específicos a las láminas de agua continentales.
- Hidrología, teoría y práctica de las láminas de agua continentales.
- Puesta en practica de las técnicas específicas a rescates en situaciones de riada.
- La correcta utilización de les embarcaciones para el salvamento de las victimas.
- Simulacros en diferentes láminas de agua continentales.
- Desarrollo de las técnicas de vadeo.
- Desarrollo de los métodos y las técnicas de auto-rescate así como las técnicas de socorrismo aplicables al medio acuático.

LOS CURSOS INCLUYEN

- Profesores con experiencia en la enseñanza del piragüismo.
- Instalaciones y material para el desarrollo de la actividad.
- Transporte en el lugar de práctica.
- Seguro durante el desarrollo de la actividad.
- Calendario con fechas garantizadas
- Envío de información periódica sobre cursos y actividades de la Escuela.
- Ofertas especiales de material deportivo.

CALENDARIO DE CURSOS 2010

Marzo	27/28	Piragüismo aguas bravas - Iniciación I
Abril	10/11	Piragüismo aguas bravas - Iniciación I
	24/25	Piragüismo aguas bravas - Iniciación II- Esquimotaje
Mayo	8/9	Piragüismo aguas bravas - Iniciación I
	22/23	Iniciación I – Copa estilo libre
Junio	5/6	Piragüismo aguas bravas - Iniciación II- Esquimotaje
	19/20	Piragüismo aguas bravas - Iniciación I
Julio	3/4	Piragüismo aguas bravas - Iniciación I
	17/18	Piragüismo aguas bravas - Iniciación II- Esquimotaje
Agosto	6/8	Piragüismo aguas bravas - Iniciación I
	28/29	Piragüismo aguas bravas - Iniciación II - Esquimotaje
Septiembre	4/5	Piragüismo aguas bravas - Iniciación I
	18/19	Piragüismo aguas bravas - Iniciación II - Esquimotaje
Octubre	2/3	Piragüismo aguas bravas - Iniciación I
	9/10	Piragüismo aguas bravas - Iniciación II - Esquimotaje

UR pirineos Murillo

www.urpirineos.es
974 38 30 48
info@urpirineos.es