



**Consell Català
de l'Esport**



Generalitat
de Catalunya

FORMACIÓ CONTINUADA

Jornades de Rafting Classe IV+

**Dirigit Preferentment a: Tècnics de Nivell II (Rafting)
Afiliats a la Federació Catalana de Piragüisme**



FEDERACIÓ CATALANA DE
PIRAGÜISME

2005

Jornades de Rafting Classe IV+

CÀRREGA LECTIVA 30 HORES

Dirigit preferentment a:

- **Tècnics de Nivell II (Rafting), Guías de Rio, Guia de piragüismo de recreo en Aguas Bravas.**
- **Afiliats a la Federació Catalana de Piragüisme com a Tècnics.**
- **Dates DIES 15, 16, 17, 18 DE MAIG DE 2006**
- **Lloc Riu Noguera Pallaresa**

Objectius

1. Conèixer les pautes per la planificació d'itineraris en bot per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
2. Conèixer les pautes per la correcta organització d'un descens en bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
3. Conèixer els paràmetres de control d'un grup de palistes en un descens en bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
4. Conèixer les pautes de preparació del material escaient per la realització d'un descens en bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
5. Conèixer les adaptacions de la tècnica del paleig i altres maniobres en descensos per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
6. Conèixer les tècniques de seguretat i rescat en la pràctica del bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
7. Conèixer les característiques i propietats generals dels materials específics per la pràctica del bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
8. Conèixer la influència de les capacitats condicionals i de les qualitats perceptivo-motrius en la pràctica del bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
9. Conèixer les errades bàsiques de la tècnica de navegació en bot pneumàtic, així com les estratègies per la seva correcció.

Continguts

1. Material
 - 1.1. El bot pneumàtic
 - 1.1.1. Parts d'un bot pneumàtic
 - 1.1.2. Tipus de bot pneumàtic
 - 1.1.3. Diferents materials de construcció
 - 1.2. La pala
 - 1.2.1. Parts de la pala

- 1.2.2. Tipus de pala
- 1.3. Els accessoris
 - 1.3.1. Accessoris de protecció
 - 1.3.1.1. el casc
 - 1.3.1.2. l'armilla salvavides
- 1.4. La vestimenta
- 1.5. Material de seguretat
- 2. Fonaments de la navegació en bot pneumàtic
 - 2.1. Domini de l'equilibri
 - 2.1.1. Embarcar, desembarcar
 - 2.1.2. Experimentació dels límits de l'equilibri
 - 2.1.3. Accions equilibradores: moviments dels tripulants
 - 2.2. Domini de la propulsió
 - 2.2.1. Recerca del punt de resistència òptim
 - 2.2.2. Tècnica del paleig en bot pneumàtic
 - 2.2.2.1. fase aquàtica: atac, tracció, sortida
 - 2.2.2.2. fase aèria: elevació, atac aeri
 - 2.2.3. Transmissió de les forces: coordinació entre la tripulació
 - 2.2.4. Retropropulsió
 - 2.3. Domini de la conducció: utilització de la pala com a instrument de conducció
 - 2.3.1. Propulsió circular
 - 2.3.2. Pivot o retropropulsió circular
 - 2.3.3. Palanca direccional
 - 2.3.4. Palanca activa
 - 2.3.5. Suport actiu
 - 2.3.6. Fondo
 - 2.3.7. Vuit
 - 2.3.8. Timó
 - 2.3.9. Control
- 3. Trajectòries fonamentals de la navegació en aigües braves en bot pneumàtic
 - 3.1. Presa de corrent
 - 3.1.1. Endavant
 - 3.1.2. Enrere
 - 3.1.3. Mixta
 - 3.2. Stop
 - 3.2.1. Endavant
 - 3.2.2. Enrere
 - 3.3. Bac
 - 3.3.1. Endavant
 - 3.3.2. Enrere
 - 3.3.3. Bac en ones o surf
- 4. Seguretat específica en bot pneumàtic
 - 4.1. Aspectes previs a l'activitat
 - 4.1.1. Informació envers l'activitat : duració, dificultat,...
 - 4.1.2. Inspecció del material
 - 4.1.3. Indumentària: col·locació y utilització
 - 4.1.4. Autoseguretat: pautes de conducta del practicant en les situacions d'emergència

- 4.2. Guiatge d'un grup en bot pneumàtic :
 - 4.2.1. Distribució dels practicants
 - 4.2.2. Ubicació dels guies
 - 4.2.3. codis de comunicació
- 4.3. Pautes de conducta del guia durant l'activitat
 - 4.3.1. Control dels practicants
- 4.4. Suport entre bots: distàncies de seguretat
- 4.5. Seguretat exterior
- 5. Situacions d'emergència en bot pneumàtic :
 - 5.1. Pautes de conducta del guia en situacions d'emergència
 - 5.1.1. "Bolcada"
 - 5.1.1.1. recuperació del material
 - 5.1.1.2. recuperació de los practicants
 - 5.1.2. Corbata
 - 5.1.3. Enganxada
 - 5.1.4. Punxada

Criteris d'avaluació

1. Participar de manera activa a les sessions pràctiques de tècnica de navegació en bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
2. Executar les accions fonamentals per l'equilibri, propulsió i conducció d'un bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
3. Identificar els defectes més greus en l'execució de trajectòries bàsiques d'aigües braves en bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
4. Determinar les causes i la correcció dels errors més greus en l'execució de trajectòries en bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
5. Identificar les capacitats condicionals i les qualitats perceptivo-motrius que intervenen en la pràctica del bot pneumàtic.
6. Planificar un descens en bot pneumàtic d'un grup per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
7. Confeccionar en un document escrit l'organització d'un descens guiat en bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
8. Realitzar el reconeixement d'un tram de riu Superior a Classe IV a partir d'una carta nàutica fluvial
9. Adoptar les mesures de seguretat escaients en funció de l'activitat planificada.
10. Demostrar les habilitats en la conducció d'un grup durant un descens en bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals Superiors a Classe IV
11. Realitzar, actuant de guia, les accions que es detallen en un tram d'aigua de grau IV-V FIC:
 - a) bolcar i desbolcar el bot en un espai i temps determinats
 - b) una aturada a la dreta i un altra a l'esquerre.
 - c) una sortida al corrent a la dreta i un altre a l'esquerre
 - d) creuar el corrent en els dos sentits (bac)
 - e) recollir un palista de l'aigua des del bot

Equipaments i mitjans didàctics

- Per les sessions teòriques:
 - Aula per a 16 alumnes
 - Projector audiovisual o monitor de TV
 - Vídeo
- Per les sessions pràctiques
 - Transport (Furgoneta i Remolc)
 - Un bot per cada 4 – 6 alumnes amb les corresponents pales. Les embarcacions han de complir les normes de seguretat per la pràctica del bot pneumàtic.
 - Una armill salvavides, casc i pala per cada alumne

Professorat

- Ramon Barbè Guia de Riu R.F.E.P., Raimon Monterde Guia de Riu R.F.E.P.

Ratio alumne professor

- En les sessions teòriques: un màxim de 16 alumnes per professor
- En les sessions pràctiques: un màxim de 8 alumnes per professor o professor auxiliar