



**Consell Català
de l'Esport**



Generalitat
de Catalunya

FORMACIÓ CONTINUADA

**Jornades de Rafting
(Classe III-IV)**

**Dirigit Preferentment a:
Tècnics d'Esport en Piragüisme Nivell I
Afiliats a la Federació Catalana de Piragüisme**



FEDERACIÓ CATALANA DE
PIRAGÜISME

2005

Jornades de Rafting (Classe III-IV)(30 hores)

CÀRREGA LECTIVA 30 HORES

Dirigit preferentment a:

-Tècnics d'Esport en Piragüisme Nivell I

-Afiliiats a la Federació Catalana de Piragüisme com a Tècnics (E.N.E.P.)

-Dates DIES 8, 9, 10, 11 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 fins a Classe IV
2. Conèixer les pautes per la correcta organització d'un descens en bot pneumàtic per làmines d'aigua continentals fins a Classe IV
3. Conèixer els paràmetres de control d'un grup de palistes en un descens en bot pneumàtic
4. Conèixer les pautes de preparació del material escaient per la realització d'un descens en bot pneumàtic
5. Conèixer les adaptacions de la tècnica del paleig i altres maniobres en l'especialitat de bot pneumàtic
6. Conèixer les tècniques de seguretat i rescat en la pràctica del bot pneumàtic
7. Conèixer les característiques i propietats generals dels materials específics per la pràctica del bot pneumàtic
8. Conèixer la influència de les capacitats condicionals i de les qualitats perceptivo-motrius en la pràctica del bot pneumàtic
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
- 6. Organització de la seguretat d'un pas (classe III-IV o +)
 - 6.1. Amb raft
 - 6.2. Des de fora de l'aigua
- 7. Organització de la seguretat d'un ràpid (classe III-IV o +)

Criteris d'avaluació

1. Participar de manera activa a les sessions pràctiques de tècnica de navegació en bot pneumàtic
2. Executar les accions fonamentals per l'equilibri, propulsió i conducció d'un bot pneumàtic
3. Identificar els defectes més greus en l'execució de trajectòries bàsiques d'aigües braves en bot pneumàtic
4. Determinar les causes i la correcció dels errors més greus en l'execució de trajectòries bàsiques d'aigües braves en bot pneumàtic
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 per un grup d'edat i característiques determinades.
7. Confeccionar en un document escrit l'organització d'un descens guiat en bot pneumàtic
8. Realitzar el reconeixement d'un descens 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
11. Realitzar, actuant de guia, les accions que es detallen en un tram d'aigua de grau III-IV 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
12. Realitzar la recuperació d'un palista mitjançant la corda de seguretat en situacions diverses (des del caiac, raft, terra...etc)

13. En un supòsit, enumerar les tècniques de rescat a utilitzar cronològicament
14. Definir les condicions de seguretat a adoptar durant el procés de superació d'un pas classe III,IV
15. Determinar les mesures de seguretat a adoptar durant el procés de superació d'un ràpid classe III,IV

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 armilla salvavides, casc i pala per cada alumne

Professorat

- Tècnic Esportiu N II (Rafting) o professor especialista

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

Pressupost

Nombre d'hores, 30	
Professors, 2	
Total hores, 60 X 44,90€.....	2,694€
Embarcacions, 3 X 5 dies x 30€.....	450€
Transport 5 dies X 60€.....	300€
Material didàctic 16 alumnesX30€.....	480€
Instal·lacions,	
Aula equipada amb material àudio - visual 5dies X 60€.	300€
Total.....	4,224€