

---

Nombre

# Canotaje

---



1. Tener la especialidad de Natación II.
2. Demostrar, primero solo y luego con un compañero, el buen método de:
  - a. Introducir y lanzar (botadura) una canoa
    - i. Desde una playa
    - ii. Desde el muelle o embarcadero
  - b. Atracar y dejar una canoa
    - i. En una playa
    - ii. Desde el muelle o embarcadero
3. Acompañado por el consejero que lo examina, demostrar correctamente las siguientes remadas:
  - a. Proa (bow)
  - b. Arrastre diagonal
  - c. Arrastrado medio a la derecha
  - d. Remadas en forma de J
  - e. Arrastrado medio a la izquierda
  - f. Empuje lateral
  - g. Arrastrado completo
  - h. Combinación de arrastrado y remadas en forma de J
4. Solo y con un compañero en la proa y popa, remar una canoa en un curso recto de 90 metros. Girar a la derecha y girar a la izquierda. La paleta debe mantenerse siempre en el mismo lado de la canoa. Demostrar 2 posiciones de las rodillas para remar.
5. Demostrar con una canoa el rescate de un compañero que su canoa zozobró al:
  - a. Vaciar la canoa inundada de agua acercándola y volteándola y bajándola a la borda de la canoa de salvamento.
  - b. Echar al agua la canoa rescatada de nuevo.
  - c. Mantener firme la canoa mientras su compañero sube a bordo.
6. Saltar afuera de la canoa en aguas profundas y volver a entrar de nuevo en la forma apropiada trayendo la menor cantidad de agua posible (el candidato debe estar acompañado por un salvavidas en un bote salvavidas equipado).

Nombre \_\_\_\_\_

7. Con la ropa puesta:

- a. Volcar (zozobrar) una canoa en aguas profundas.
- b. Enderezar la canoa y guardar los remos y colchonetas para las rodillas.
- c. Colocarse en la canoa llena de agua y remar con las manos o con el remo 24 metros.
- d. Quitarse la ropa, guardarla junto con el remo, lanzarse por la borda, sostener la canoa por la proa con una mano, nadar y remolcar la canoa inundada hasta la orilla.
- e. Vaciar la canoa correctamente y llevarla a tierra para atracarlo (el candidato debe estar acompañado por un salvavidas en un bote salvavidas equipado).

8. Demostrar de manera satisfactoria al examinador sobre un conocimiento profundo de las normas de seguridad que hará al candidato un piragüista seguro y competente para sacar a los demás en una canoa. Prometer observar estas normas en todo momento.

«Solemnemente prometo que observaré las reglas de seguridad en canotaje todo el tiempo, ya sea que esté solo o con un compañero.»

\_\_\_\_\_  
Firma del candidato

\_\_\_\_\_  
Fecha

9. Explicar cómo hacer los siguientes trabajos de reparación de emergencia:

a. Reparar un agujero de 3 cm en una canoa de:

Fibra de vidrio \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Lona \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Aluminio \_\_\_\_\_

b. La reparación del mango del remo roto:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_