

Nombre _____

Esquí acuático



1. Tener la especialidad de Natación II.
2. Conocer y practicar las siguientes normas de seguridad:
 - a. Nunca esquiar por la noche.
 - b. Nunca esquiar durante una tormenta eléctrica.
 - c. Siempre usar un chaleco de esquí, mientras sale a esquiar.
 - d. Revisar para asegurarse de que la hebilla del chaleco esté bien cerrada.
 - e. Asegurarse de que la cuerda de esquí se encuentre en condición adecuada.
 - f. Asegurarse de que las fijaciones del esquí estén en buenas condiciones.
 - g. Disponer de un observador o un espejo en el bote del esquí.
 - h. Mantenerse alejado de objetos, como los otros esquiadores, nadadores, muelles o de objetos flotantes.
 - i. Si se produce una caída, soltar la cuerda.
 - j. Después de una caída, levantar la mano para indicar que se encuentra bien.
 - k. No estar de pie en el bote del esquí mientras está en movimiento.
3. Conocer las siguientes señales de mano:
 - a. Más lento
 - b. Buena velocidad
 - c. Más rápido
 - d. Volver al muelle
 - e. Alto
 - f. Girar
4. Poner los esquís en aguas profundas. Ejecutar una arrancada desde aguas profundas sobre 2 esquís con una línea completa de cuerda.
5. Cruzar con éxito las 2 estelas.
6. Identificar los siguientes:
 - a. Esquí doble
 - b. Esquí Slalom
 - c. Esquí de Figuras de tipo *Trick*
 - d. Tabla de rodillas (*Kneeboard*)

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____