
Nombre

Remo



1. Tener la especialidad de Natación II.
2. Con el instructor o consejero en la popa, y sin ayuda, remar correctamente las siguientes:
 - a. Dos quintos de un kilómetro en un curso recto, detener, hacer un giro y volver al punto de partida.
 - b. Remar de espalda e ir en una línea recta 183 metros. Hacer un giro en el curso, continuado de espalda y regresar al punto de partida (debe haber movimientos completos después de cada remada. No se debe utilizar el pasador/argolla que sujeta los remos).
3. Demostrar las siguientes actividades:
 - a. Adecuadamente echar un bote de remos al agua y sacarlo del agua desde y hacia la costa.
 - b. De manera segura, ayudar a una persona hacia y desde un bote de remos, al lado de un muelle.
 - c. Atar un bote de remos a un muelle utilizando cada uno de los siguientes:
 - i. Nudo ballestrinque
 - ii. Doble vuelta (round turn)
 - iii. Nudo dos medio cotes
 - iv. Nudo as de guía
 - v. Nudo corona con lazos sencillos
4. Por sí solo o con la ayuda de una persona que es un nadador, voltear (hundir) un bote de remos, voltearlo que quede derecho hacia arriba, entrar en él y, con las manos o un remo, remar 9 metros. Decir por qué debe agarrarse o meterse en un bote de remos inundado.

5. Alejarse de la costa o del muelle por sí solo en un bote de remos, acercarse a un nadador, y maniobrar de modo que el nadador pueda ser remolcado a tierra con seguridad.

Nombre _____

6. Identificar y describir un:

Bote pequeño _____

Bote fondo plano _____

Bote inflable _____

Bote plano _____

Bote de una persona _____

7. Identificar y describir los siguientes pasadores sujeta remos:

Tipo Tholepin _____

Cuadrado _____

Anillo _____

Con abertura superior _____

Decir por qué la clase de sujetador tipo pin de remos no es recomendado.

8. ¿Cuál es la ventaja de movimientos completos mientras se rema?

Nombre _____

9. ¿Cómo manejar un bote de remos en una tormenta repentina o intensidad de viento alto?

10. ¿Cómo calcular el peso que puede llevar con seguridad en condiciones normales en cualquier barco de remos?

11. ¿Qué luces son necesarias en un bote de remos en la noche, con o sin motor fuera de borda?

Con motor fuera de borda _____

Sin motor fuera de borda _____

12. Conocer cómo equipar adecuadamente un bote de remos, mantener y cuidar de él durante la temporada de navegación. Conocer cómo preparar y guardar el bote de remos cuando no está en uso.

Equipar un bote de remos _____

Guardar un bote de remos _____

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____