

Nombre _____

Tabla de esquí acuático



1. Tener la especialidad de Natación I, avanzado.
2. Conocer y practicar las siguientes normas de seguridad:
 - a. Nunca realizar tabla de esquí acuático en la noche.
 - b. Nunca realizar tabla de esquí acuático durante una tormenta eléctrica.
 - c. Siempre usar un chaleco de esquí, mientras realiza tabla de esquí acuático.
 - d. Asegurarse de que la cuerda de la tabla de esquí acuático esté en buenas condiciones.
 - e. Asegurarse de que la cubierta de la tabla de esquí acuático esté en buenas condiciones.
 - f. Siempre tener un observador y una bandera en el barco.
 - g. Mantenerse alejado de objetos, como otros esquiadores, nadadores, tubos, muelles u objetos flotantes.
 - h. Si llega a caerse, levantar la mano para indicar que todo está bien.
 - i. Después de una caída, soltarse de la cuerda.
 - j. No estar de pie en el barco mientras está en movimiento.
3. Conocer las señales de mano para lo siguiente:
 - a. Más lento
 - b. La velocidad está bien
 - c. Más rápido
 - d. Volver al muelle
 - e. Parar
 - f. Girar
4. Poner la tabla de esquí acuático por sí mismo. Ser capaz de remover la tabla de esquí acuático en aguas profundas por sí mismo.
5. Ejecutar un inicio desde aguas profundas en la tabla de esquí acuático con una cuerda completa.
6. De manera exitosa, cruzar ambas estelas y volver al centro sin caerse.
7. Hacer un pequeño salto fuera de la estela y caer al agua en la tabla sin caer.

*NOTA: Todos los que utilizan la tabla de esquí acuático en clases de tabla de esquí acuático patrocinado por JA tienen que usar un chaleco de esquí.

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____