

Nombre _____



Rafting

1. Tener la especialidad de Natación II.
2. Citar cuántos son los niveles de dificultad de rápidos y explicar cómo se hace esta clasificación.

Niveles _____

3. Con un grupo de 4 personas como mínimo, demostrar la forma correcta de embarcar y salir del bote en un muelle a la orilla de un río.
4. En un bote cargado con 4 personas como mínimo, demostrar las siguientes maniobras:
 - a. Remada de frente
 - b. Remada de retroceso
 - c. Remada derecha retroceso
 - d. Remada izquierda retroceso
5. En un bote cargado con 4 personas como mínimo, durante el cruce en un rápido, demostrar los siguientes movimientos de seguridad:
 - a. Sostener
 - b. Dentro (o piso)
6. Citar por lo menos 3 equipos de seguridad necesarios para la práctica del rafting y describir la utilidad de cada uno.

1. _____

2. _____

3. _____

Nombre

7. Describir la posición correcta en la que debe ponerse en el caso de caerse al río y cuando alguien intentara rescatarlo por la corriente a través de los rápidos.
-
-

8. En un bote, con un mínimo de 4 personas, demostrar el rescate de una persona en aguas profundas de la siguiente manera:

- a. Persona a una distancia de 2 m del bote, usando la zona «T» del remo
- b. Persona a más de 3 m del bote, usando la cuerda de rescate

9. En aguas profundas, y con un grupo mínimo de 4 personas, demostrar:

- a. Cómo enderezar un bote
- b. Cómo subir nuevamente al bote sin ayuda de otra persona

10. Recorrer un mínimo de 10 km en un río con rápidos de nivel III o mayor, demostrando conocimiento de las reglas de seguridad del rafting.

11. Investigar 2 ríos cercanos a su región que sean adecuados para la práctica del rafting y reunir las siguientes informaciones:

- a. Lugar de la naciente y desembocadura del río
- b. Lugar donde es adecuada la práctica del rafting
- c. Épocas del año en las que se puede practicar el rafting
- d. Nivel de dificultad mínimo y máximo del río
- e. Profundidad mínima y máxima del río
- f. Altura de la mayor catarata (rápido)
- g. Nivel de contaminación de las aguas

Fecha completada: _____

Instructor/asesor: _____