

# CURSOS TÉCNICOS 2017



Desde sus inicios, UR ha desarrollado programas de formación, tanto en sus fases regladas como en las no regladas. En los últimos años, ha desarrollado **Cursos Oficiales de Monitor y Guía**, fruto de una estrecha relación de colaboración con la Federación Española de Piragüismo, **Certificaciones IRF** de guía de Rafting, Cursos profesionales de Rescate **RESCUE 3**.

A la par, la empresa ofrece una oferta formativa para los particulares interesados en iniciarse o mejorarse en el mundo del Piragüismo.

A continuación se expone los cursos de Kayak para la temporada 2017.




Son **cursos técnicos, para gente sin o con experiencia**, que desarrollan, de manera monográfica, distintos aspectos relacionados con la actividad de aguas bravas más importante.

Los cursos se realizan principalmente en Murillo de Gállego (a excepción del curso de Creek que se realiza por todo el Pirineo). Con un grupo mínimo de **3 o 4** personas se pueden organizar cursos en otras fechas a las indicadas en el calendario, (final del programa).

En UR siempre hemos apostado por ofrecer una formación de calidad para todos los aficionados al Piragüismo. Desde este lugar privilegiado que es Murillo de Gállego para la práctica del Kayak, te ofrecemos una propuesta completa de cursos con fechas concertadas y cursos "a la carta" que van desde la iniciación al Piragüismo de recreo hasta la formación técnica más avanzada en las especialidades de rodeo, creek o seguridad. En base a los siguientes criterios:



- Trato personalizado y contenidos adaptados al nivel y duración de los cursos.
- Instructores profesionales de alto nivel y calificación avalada por sus titulaciones y experiencia.
- Material y equipamiento adecuados, con las últimas novedades que te ayudarán a aprender disfrutando...con la mayor seguridad, comodidad y rendimiento.
- Instalaciones dotadas de: servicios, vestuarios, almacén, oficina, comunicaciones, tienda técnica, aula, taller, vehículos...y estratégicamente situadas junto al lugar de práctica.
- Seguimiento y planificación de la progresión de los participantes. Envío de información periódica sobre cursos y actividades de la Escuela y ofertas para la compra y alquiler de material deportivo.

LOS DIFERENTES NIVELES	
	<b>Nivel para principiantes.</b> Dos niveles de dificultades.
	<b>Nivel avanzado</b> destinado a personas que cuentan con alguna experiencia previa en piragua y disponen de conocimientos básicos y que desean perfeccionar sus conocimientos sobre la técnica y nociones de seguridad.
	<b>Nivel de perfeccionamiento.</b> Destinado a personas que cuentan con un cierto dominio de navegación en piragua que desean adquirir los conocimientos específicos de una de las modalidades de cara a una futura práctica autónoma o de cara a la preparación de exámenes oficiales.

## LOS DIFERENTES CURSOS

### Piragüismo aguas bravas - Iniciación I

Nivel:



La mejor forma de tomar contacto con la piragua y aprender la técnica básica para disfrutar de este deporte con garantías. Daremos las primeras paladas en compañía de monitores experimentados y con el material adecuado para que el aprendizaje sea agradable y efectivo

**Objetivos:** Aprender las maniobras de propulsión, conducción y equilibrio; y trazar trayectorias aprovechando los diferentes movimientos del agua.

- **Lugar:** Murillo de Gallego.
- **Fechas:** De marzo a octubre.
- **Duración:** 2 sesiones de 3 horas o 3 sesiones de 3 horas en el agua.
- **Dirigido a:** Piragüistas que buscan acercarse al kayak de aguas bravas con garantías. Particulares, grupos, clubes.
- **Número de plazas:** 10 plazas por curso - Ratio 1/5
- **Precio:** 96 €/persona 2 sesiones, 136,50 €/persona 3 sesiones. Grupos de cuatro o más 10% de descuento.
- **Requisitos:** saber nadar. Edad mínima 16 años. Grupo mínimo 4 personas
- **Incluye:** Monitor, material, instalaciones, transporte y seguro. Impuestos vigentes según servicio facturado.

#### Descripción técnica y contenidos

Dos sesiones teórico-prácticas

El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Mediante una metodología teórica – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para la primera sesión:

**Sesión 1:** Comenzaremos la sesión con una presentación de las aguas bravas, familiarización con los materiales y equipos empleados, para pasar desde ahí a ver la técnica básica y los tres pilares básicos del manejo de las embarcaciones, propulsión, conducción y equilibrio, con especial atención a las posiciones en el kayak y el uso de la pala, además de ver las nociones básicas de seguridad en el río.

**Sesión práctica 2:** Realizaremos la práctica descendiendo una sección de río de clase II-III, de baja dificultad e ideal para progresar. Aprendiendo in situ la técnica de paleo y la seguridad básica.

Comenzamos también las primeras nociones de lectura de río, es decir como reconocer las señales del río, diseñar la mejor ruta y de maniobrar con seguridad.

## Piragüismo aguas bravas - Iniciación avanzada - Esquimotaje

Nivel:



Destinado a piragüistas principiantes que desean profundizar en la técnica aprendiendo nuevas maniobras y conceptos de cara a una navegación más segura y precisa.

**Objetivos** Utilizar maniobras combinadas de propulsión, conducción y/o equilibrio; y trazar trayectorias aprovechando los diferentes movimientos del agua.

- **Lugar:** Murillo de Gallego.
- **Fechas:** 6-7 de junio de 2015 o cualquier fecha con un grupo mínimo de 3 o 4 personas.
- **Duración:** 3 sesiones de 3 horas en el agua.
- **Dirigido a:** Piragüistas que ya han realizado una primera iniciación y quieren continuar. Particulares, grupos, clubes.
- **Número de plazas:** 10 plazas por curso - Ratio 1/5
- **Precio:** 136,50 €/persona. Grupos de cuatro o más 10% de descuento.
- **Requisitos:** Saber nadar. Haber realizado el curso iniciación I. Edad mínima 16 años. Grupo mínimo 3 o 4 personas
- **Incluye:** Monitor, material, instalaciones, transporte y seguro. Impuestos vigentes según servicio facturado.

### Descripción técnica y contenidos

Tres sesiones teórico-prácticas

El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Mediante una metodología teórica – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para la primera sesión:

**Sesión 1:** Descenso de una sección de río de clase II-III, de dificultad ideal para afianzar los conocimientos así como asumir y superar retos a la altura del practicante. Iniciación del esquimotaje.

**Sesión práctica 2:** Realizaremos la práctica descendiendo una sección de río de clase II-III. Lectura de río, señales, y esquimotaje.

**Sesión práctica 3:** Realizaremos otro tramo del río de mayor dificultad.

Seguiremos adquiriendo nociones y practica de lectura de río y esquimotaje.

## Piragüismo aguas bravas - Perfeccionamiento + Lectura de río



Nivel:

Cursos destinados a palistas con ganas de seguir evolucionando en el mundo de las aguas bravas. Tanto para palistas que habiendo hecho cursos de iniciación y remado por su cuenta que se ven un tanto bloqueados en su evolución; como para palistas que habiendo hecho un proceso de aprendizaje autónomo desean pulir y corregir esos pequeños defectos fundamentales en la práctica.

La confianza y la seguridad que proporciona el disponer de un paleo y una lectura del río eficaz, nos hará fijarnos metas más exigentes, como pueden ser el aumento del grado o la realización de pasos que antes no nos planteábamos.

**Objetivos** El objetivo principal de los cursos de perfeccionamiento es la utilización de las maniobras combinadas de propulsión, conducción y/o equilibrio, destinado a la consecución de trayectorias aprovechando los diferentes movimientos del agua.

**Contenidos** El curso está basado en la optimización de los recursos técnicos y tácticos. Esto supone mejorar el proceso de paleo adecuándolo a la fisonomía y características del rápido.

- **Lugar:** Murillo de Gallego.
- **Fechas:** 33-31 de mayo de 2015 en Murillo, río Gállego. 27-28 de junio de 2014 en Campo y Torla, ríos Ésera y Ara. O cualquier fecha con un grupo mínimo de 4 personas.
- **Duración:** 2 días (6h al día)
- **Número de plazas:** 10 plazas por curso. Ratio: 1/5
- **Dirigido a:** Piragüistas de nivel de grado III consolidado que buscan mejorar su capacidad de interpretación y análisis para descender los ríos de forma autónoma, con confianza y seguridad.
- **Precio:** 152 €/persona
- **Requisitos:** Piragüistas de nivel II consolidado. Saber nadar. Edad mínima 16 años. Grupo mínimo 4 personas. Esquimotaje al 70%.
- **Incluye:** Monitor, material, instalaciones, transporte y seguro. Impuestos vigentes según servicio facturado.
- **No Incluye:** Transporte e instalaciones en el curso de Campo y Torla.

### **Descripción y contenidos**

El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Mediante una metodología teórica – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para la primera sesión:

**Día 1:** Interpretación de un río: El arte de reconocer las señales del río, el peligro, de diseñar la ruta y de maniobrar con seguridad:

Obstáculos - Metodología de descenso - Lectura de rápidos - Navegación.

**Día 2.-** Lectura de obstáculos de río:

Técnicas de seguridad para afrontar el obstáculo - Diferentes situaciones.

Lecturas y seguridad en los rápidos.

## Piragüismo aguas bravas - Perfeccionamiento + freestyle



Cursos destinados a palistas que quieren descender el río disfrutando de todas las posibilidades de juego que ofrecen los diferentes movimientos de agua.

La confianza y la seguridad que proporciona el disponer de un repertorio motor nos ayudará a enfrentarnos a situaciones estresantes y a franquear con seguridad los pasos.

**Objetivos** El objetivo principal de los cursos de Freestyle es la utilización de las maniobras de propulsión, conducción y/o equilibrio, destinado y adaptado a la consecución de maniobras de Freestyle aprovechando los diferentes movimientos del agua

**Contenidos** Recursos técnicos y tácticos. Aprendizaje y/o perfeccionamiento de maniobras de Freestyle en el rulo y la ola

- **Lugar:** Murillo de Gallego.
- **Fechas:** 20-21 de junio 2015.
- **Duración:** 2 días (6h al día)
- **Número de plazas:** 10 plazas por curso. Ratio: 1/5
- **Dirigido a:** Piragüistas que buscan disfrutar al máximo en las aguas bravas. Piragüistas de nivel de grado III consolidado que quieren aprender a jugar en las corrientes, olas y rulos de los ríos
- **Precio:** 152 €/persona.
- **Requisitos:** Piragüistas de nivel III consolidado. Saber nadar. Edad mínima 16 años. Grupo mínimo 4 personas. Esquimotaje al 70%.
- **Incluye:** Monitor, material, instalaciones, transporte y seguro. Impuestos vigentes según servicio facturado.
- **No incluye:** Kayak.

### **Descripción y contenidos.**

Dos sesiones teórico-prácticas

El guía asignado procederá a presentar el curso, incluyendo los objetivos propuestos, contenidos, desarrollo del programa, etc. Mediante una metodología teórica – práctica, comenzamos con los contenidos previstos para la primera sesión:

**Día 1:** Maniobras básicas en el rulo. Interpretación y utilización del medio

**Día 2:** Maniobras aéreas, utilización de obstáculos durante el descenso.

## Piragüismo aguas bravas - Creek + Seguridad y rescate para kayakistas



Nivel:



Cursos destinados a palistas con ganas de seguir evolucionando en ríos de carácter alpino.

La confianza y la seguridad que proporciona el disponer de un paleo y una lectura del río eficaz, todo ello unido a la seguridad. No sólo entendida como las acciones propias de rescate y autorrescate, sino como la prevención tanto por disponer del material adecuado como por el sentido común a la hora de elegir trayectorias o portear pasos

**Objetivos:** Aprender y practicar las principales técnicas y maniobras utilizadas por los especialistas en el descenso de ríos de aguas bravas. Aprender a interpretar los cauces con sus caudales, obstáculos y corrientes, conocer los materiales y el equipamiento de seguridad utilizados, y garantizar la seguridad

**Contenidos:** Seguridad (rescate y autorrescate), franqueo y lectura de pasos, navegación en grupo, materiales específicos de seguridad.

- **Lugar:** Río Ara y Cinqueta en el Pirineo aragonés, localidades Torla y Plan
- **Fechas:** 13-14 de junio de 2014, o cualquier fecha con un grupo mínimo de 4 personas.
- **Duración:** 2 días (6 horas al día)
- **Número de plazas:** 8 plazas por curso. Ratio 1/4
- **Dirigido a:** Piragüistas de nivel IV grado que buscan mejorar su capacidad de interpretación y análisis para descender los ríos de forma autónoma.
- **Precio:** 152 €/persona
- **Requisitos:** Piragüistas de nivel IV grado. Saber nadar. Edad mínima 16 años. Grupo mínimo 4 personas. Esquimotaje al 90%
- **Incluye:** Guía, material de seguridad colectivo y seguro. Impuestos vigentes según servicio facturado.
- **No incluye:** Material personal y el transporte.
- **Hay que llevar:** Kayak de creek, pala, chaleco arnés, cuerda rescate, casco, cubre, protección térmica, dos mosquetones HMS, dos cordinos 7mm para prusik.

### **Descripción técnica y contenidos.**

Monográfico dedicado a la seguridad y rescate en kayak de aguas bravas.

**Día 1: Teoría y práctica:** Concepto de aguas vivas, seguridad activa y preventiva, equipamiento, dinámicas de río, terminología, técnicas de progresión en aguas bravas, natación en aguas bravas, técnicas de rescate y autorrescate, manejo de cuerdas.

**Día 2.-** Comenzamos con la segunda sesión con un esquema similar al del día anterior, con sus contenidos correspondientes: Técnicas de rescate, manejo de cuerdas, técnicas de uso del chaleco arnés y maniobras con cuerdas, tirolinas y polipastos. Progresión y conducción en aguas bravas.

## Cursos federativos, Certificación IRF, Cursos de Rescate

Consulta las previsiones de la temporada en :  
<http://www.urpirineos.es/cursostecnicos.php>



## CALENDARIO DE CURSOS 2017 - PRIMAVERA

**Iniciación:** Facilitáanos tus disponibilidades e intentamos organizar el curso fuera de las fechas indicadas en la tabla.

Con un grupo formado de 3 o 4 personas, podemos planificar el curso apto para vuestro nivel en cualquier fecha, consúltanos!!!!

<b>Abril</b>	22-23/04	Iniciación I
<b>Mayo</b>	27-28/05	Perfeccionamiento
<b>Junio</b>	03-04/06	Iniciación avanzada – esquimotaje 3 sesiones
		IRF
	10-11/06	Creek – seguridad
	17-18/06	Freestyle
	24-25/06	Perfec. Ésera – Ara
<b>Agosto</b>	5-6/08	Iniciación I