



Nivel 4: Rafting en Aguas Bravas

- Criterios para Instructores de Remo

Visión General

Fundamentalmente, se espera que los participantes tengan las habilidades de navegación, conocimiento técnico, capacidad de rescate, habilidad de enseñanza, gestión de grupos y habilidades interpersonales acordes con este nivel de certificación antes de presentarse para evaluación como Candidatos a Instructor en un Curso de Certificación de Instructores (IDW, ICE, o ICW).

Prerrequisitos del Curso

- Reconocimiento de cumplimiento personal con los Criterios de Elegibilidad Esencial (EEC) de la ACA
- Ser un miembro actual de la ACA
- Completar el curso de habilidades de nivel apropiado, curso de evaluación, o habilidades equivalentes
- Completar un curso de rescate en aguas rápidas de ACA, Rescue III, o similar en los últimos 3 años

Duración del Curso

Taller de Desarrollo de Instructores (IDW) combinado con Examen de Certificación de Instructores (ICE) - Mínimo 4 días (32 horas).

Ubicación del Curso / Lugares Accesibles

Secciones de ríos clasificados como clase II-III, donde se requiere maniobrar en corriente para evitar obstáculos. Una clase de rápido incluye rápidos en los extremos inferior y superior del rango de dificultad, designados como "-" y "+" respectivamente.

Tamaño del Curso

6 Candidatos a Instructor : 1 Instructor Formador; con un asistente calificado adicional, la proporción puede ser 12 : 2. El número máximo de Candidatos a Instructor permitido es 12.

Para detalles adicionales, consulte el Manual de Políticas del SEIC Capítulo 6.

Instructor Formador

Este curso de certificación puede ser ofrecido por Formadores de Instructores o Educadores de Formadores de Instructores de ACA de Nivel 4 de Rafting en Aguas Bravas - Remo (o superior).

Cursos Posteriores

- Endoso de Examinador de Guía de Rafting
- Nivel 5: Rafting Avanzado en Aguas Bravas - Curso de Habilidades, Evaluación o Certificación de Remo

Cursos Complementarios

- Nivel 4: Rafting en Aguas Bravas - Curso de Habilidades, Evaluación o Certificación de Pala
- Nivel 5: Rafting Avanzado en Aguas Bravas - Curso de Habilidades, Evaluación o Certificación de Pala

A continuación se muestra una lista de los criterios utilizados para evaluar a los Candidatos a Instructor. El contenido y la secuencia de evaluación deben ajustarse para adaptarse mejor a las necesidades del participante, la ubicación de la clase, el tiempo disponible y ser apropiados para la embarcación.

Requisitos Generales para todos los Candidatos a Certificación ACA

- Tener al menos 18 años de edad
- Demostrar conocimiento general de las iniciativas de Diversidad, Equidad e Inclusión (DEI) de la ACA
- Completar con éxito un Taller de Certificación de Instructores (IDW e ICE)
- Tras completar con éxito, registrarse en el Consejo de Educación e Instrucción de Seguridad
- Tener y mantener primeros auxilios y RCP apropiada para la edad

- Demostrar un conocimiento general de los deportes de pala y la ACA
- Demostrar la capacidad de realizar y enseñar apropiadamente todo el siguiente material, sin asistencia, en el lugar apropiado

Requisitos de Mantenimiento de la Certificación

- Enseñar al menos dos cursos que cumplan con los estándares de la ACA dentro del período de certificación de cuatro años e informar adecuadamente los cursos utilizando el Sistema de Gestión de Cursos (CMS) de la ACA
- Completar una Actualización de Instructor, en el nivel más alto de certificación, durante el período de certificación de cuatro años
- Mantener la membresía de la ACA y el registro del SEIC anualmente
- Mantener la certificación apropiada de RCP y primeros auxilios durante la duración de la certificación

Requisitos del Instructor de Rafting en Aguas Bravas - Remo de Nivel 4 de la ACA

Demostrar conocimiento de los procesos administrativos de la ACA:

- Cómo registrar e informar un curso (con y sin seguro)
- Un entendimiento de la Renuncia y Liberación de Responsabilidad de la ACA
- Familiaridad con el sitio web de la ACA y los recursos y políticas del SEIC disponibles

Demostrar conocimiento y modelar apropiadamente la teoría de enseñanza y aprendizaje:

- Entender múltiples métodos de enseñanza y cómo impactan a diferentes estudiantes
- Diferenciar la instrucción dirigida a diferentes estudiantes
- Usar métodos de enseñanza efectivos que incluyan progresiones de habilidades apropiadas al enseñar conjuntos de habilidades complejas
- Presentar información de manera efectiva, tanto preparada como improvisada
- Enfocarse en principios fundamentales en lugar de técnicas específicas
- Proporcionar retroalimentación apropiada, específica y significativa

Demostrar lo siguiente:

- Habilidades interpersonales positivas que incluyan todos los elementos descritos en el Manual de Políticas del SEIC de la ACA
- Habilidades apropiadas de gestión de grupos, incluyendo liderazgo y juicio
- Capacidad para elegir un lugar / sitio de clase apropiado
- Realizar evaluaciones de habilidades documentadas de manera efectiva

Demostrar capacidad para remar de manera eficiente y cómoda en el entorno utilizando:

- Uso corporal seguro y efectivo: biomecánica (cuerpo, postura, conexión y rotación)
- Colocación eficiente y efectiva del remo para la maniobra prevista
- Partes de las paladas: CPR (captura, potencia, recuperación), estática y dinámica

Demostrar conocimiento de todos los siguientes temas y la capacidad para enseñar uno o más de los siguientes temas y habilidades de manera efectiva:

- Describir y seguir prácticas seguras de navegación: comportamiento, abuso de sustancias, etiqueta en el agua y en tierra
- Entornos de navegación
 - Discutir las condiciones climáticas actuales, pronósticos y otros factores ambientales (agua, clima, viento, olas)
 - Confianza y comodidad en el agua
 - Clasificaciones de ríos
- Etiqueta del río
 - Ética de No Dejar Rastro
 - Eficiencia y cortesía durante el lanzamiento y el desembarco
 - Conciencia y respeto por la propiedad privada
 - Cortesía en el agua
 - Comunicación con otros grupos
 - Uso de buen juicio
 - Administración del río
- Reglas, regulaciones y requisitos de permisos locales
- Terminología
- Familiaridad con las diferentes disciplinas de deportes de pala y navegación
- Balsa y equipo
 - Asegurar balsas al vehículo o remolque: fijar la balsa al portaequipajes o remolque usando correas planas o cuerda y nudos adecuados
 - Balsas: tipos, partes, materiales, nomenclatura y diseño
 - Partes del marco, posiciones de montaje, ajuste, diseño, torres de remos, carga y tipos
 - Remos: materiales, tipos, partes, longitudes para diferentes embarcaciones
 - Chumaceras: remos libres, oar rights, pines y clips, y los pros y contras de cada uno
 - Aparejamiento: asegurar el equipo en la balsa, minimizar el atrapamiento, carga y equilibrio de la embarcación
 - Interfaz remo-marco-embarcación, espaciado adecuado de los remos, posición para remar ergonómicamente
 - Chalecos salvavidas: tipos, uso y ajuste adecuado
 - Cascos: tipos, tallas y ajuste adecuado

- Ropa y calzado adecuados para inmersión y apropiados para las condiciones del lugar
- Equipamiento de la balsa: líneas de proa y popa, líneas de volteo, líneas perimetrales
- Inflado adecuado, incluido el uso de bombas
- Cuidado del equipo, incluido el mantenimiento y reparación de la balsa y el marco
- Responsabilidades de un barquero con pasajeros
 - Distribución de pasajeros - mantener libre el giro del remo
 - Asistencia con palas
 - Comunicación grupal
 - Equipo especial: hieleras, bolsas secas, etc.
 - Lectura del río
- Organización grupal, planificación de viajes y estrategias de viaje
 - Revisar elementos de un plan de flotación (quién, qué, cuándo, dónde, prácticas de presentación)
 - Logística de transporte
 - Obtención de información local como secciones de ríos, caudales, clima, etc. (es decir, grupos en línea, guías, sitios web, aplicaciones, negocios, medidores, etc.)
 - Bote líder, bote escoba, botes de seguridad, espaciado, miembros del grupo con kits de reparación, botiquines de primeros auxilios y capacitación en primeros auxilios y RCP
 - Equipo adecuado para viajes de balsa de un solo día, de varios días y de longitud de expedición
 - Equipo especial como groovers, cajas secas, latas de municiones, etc.
 - Sesión informativa de seguridad en el punto de entrada
 - Exploración

Dinámica del Río:

- Corrientes
- Curvas
- Remansos y líneas de remanso
- Olas, hoyos y almohadas
- V's ascendentes y descendentes, lenguas
- Rocas
- Saltos y presas de cabeza baja (líneas de horizonte)
- Coladores, tamices, rocas socavadas o hielo
- Peligros artificiales

Además:

- Cómo cambia cada uno de los anteriores con los niveles del río
- Cómo cada uno de los anteriores impacta una embarcación y por qué

Asientos y Posicionamiento Adecuado:

- Lanzamiento y desembarco
 - Levantamiento y transporte
 - Apilamiento
- En la Balsa
 - Posiciones del marco en una balsa: montaje de popa, marco central, marco de proa en catarafts. La posición del marco cambia el punto de pivote.
 - Asiento y posición adecuada de remo
 - Posición eficiente de remado (uso de músculos centrales)
 - Protección de espalda y hombros
 - Consideraciones para remar balsas completamente cargadas
 - Posición de pies y rodillas para un remado efectivo
 - Movimientos en la balsa: lado alto, abajo
 - Protección de uno mismo y de los pasajeros contra los remos y el atrapamiento
- Remo
 - Cómo sostener los remos
 - Interfaz del Remo: torres de remos, topes de remos, longitud del remo, ancho del marco, altura del asiento
 - Posición corporal adecuada para paladas hacia adelante, hacia atrás y rotacionales
 - Posiciones de descanso mientras se rema
 - Embarcar los remos (no tirando hacia adentro)

Modelar apropiadamente todas las siguientes habilidades. Demostrar la capacidad de enseñar uno o más de los siguientes temas y habilidades:

- Enfoque en la entrada del remo, empuje y salida del agua para maximizar la eficiencia
- Hacia adelante: uso de palada doble y palada de bicicleta
- Hacia atrás: enfatizado como palada de potencia y necesidad de una posición corporal adecuada
- Palada de rotación de embarcación con un solo remo
- Paladas de rotación de embarcación con doble remo
- Timón de popa y paladas de tracción de proa con remo
- Paladas de frenado
- Plumeo (para chumaceras abiertas)

Modelar apropiadamente todas las siguientes habilidades. Demostrar la capacidad de enseñar uno o más de los siguientes temas y habilidades:

- Giro a la izquierda
- Giro a la derecha
- Hacia adelante: remar en línea recta
- Reversa: línea razonablemente recta hacia atrás

- Detener la balsa desde una buena velocidad
- Giro: hacer pivotar la balsa - izquierda y derecha, detener el giro, técnicas de un solo remo y doble remo
- Ángulo adecuado de la balsa al entrar en un rápido/lengua
- Ajuste de ángulo durante un rápido
- Uso adecuado de palada hacia adelante versus palada hacia atrás en agua en movimiento
- Travesías: delanteras y traseras
- Giros de remanso
- Salidas de remanso
- Giro: hacer pivotar la balsa - izquierda y derecha, detener el giro
- Uso de micro remansos: mientras se navegan rápidos, exploración desde la embarcación y posiciones de seguridad
- Surfing: en hoyo y en ola

Demostrar conocimiento de todos los siguientes temas y la capacidad para enseñar uno o más de los siguientes temas y habilidades de manera efectiva:

- Principios de rescate
 - Prioridades de rescate: personas primero, embarcación, remos y equipo segundo
 - Grupo sobre individuos, rescatador sobre nadador
 - De rápido y simple a lento y complejo
- Comunicación
 - Señales de pala, mano y silbato
- Vuelco y recuperación de la embarcación (consideraciones para la seguridad en vuelcos y embarcaciones pesadas)
- Reingreso a la balsa
 - Individual
 - Asistido
- Nadar en corriente - técnicas de natación defensiva y agresiva
 - Prevención de atrapamiento de pies
- Pinzamiento y/o envolvimiento de la embarcación (brazo fuerte, cuerda/vector)
- Golpear, empujar o remolcar una embarcación a la orilla
- Nadar con una embarcación hasta la orilla
- Uso y práctica de cuerda de lanzamiento
- Uso apropiado de equipo de rescate y seguridad
 - Cuerda, cintas, mosquetones, sistemas de anclaje, etc.
 - Equipo de rescate: consideraciones de seguridad únicas mientras el equipo de rescate está bajo carga de embarcación pesada
- Autocuidado y cuidado de otros miembros del grupo
 - Importancia de la alimentación, hidratación, vestimenta/aislamiento y protección solar

- Choque por frío, hipotermia e hipertermia: prevención y tratamiento

Demostrar liderazgo, habilidades de gestión de grupos, experiencia y juicio necesarios para ser un instructor seguro y efectivo

Notas:

Se espera que un Instructor de Rafting en Aguas Bravas - Remo de Nivel 4 de la ACA sea capaz de demostrar y enseñar todo lo que está en el Curso de Habilidades de Nivel 4 y la Evaluación de Habilidades de Nivel 4 para su nivel/embarcación.

© American Canoe Association Fecha de última revisión: 25/4/2023 <https://americancanoe.org>

Este plan de estudios es gestionado por el Comité de Rafting de la ACA. Para conectar con el liderazgo de este comité, consulte las listas del Comité SEIC en el sitio web de la ACA.