

OBJETIVOS:

Objetivos Generales

1. Proponer una metodología progresiva, eficiente y segura que sirva como guía para facilitar el aprendizaje de la técnica básica de este deporte, con el fin de reducir temores y deserciones a veces injustificadas de esta actividad.

Objetivos Específicos

2. Entregar un conocimiento general sobre el material y el equipo necesario para la práctica de este deporte, del medio en el cual se desarrollan de las medidas de seguridad a seguir para evitar accidentes graves.
3. Por último el objetivo principal es poder entregar una mayor información que sirva como base para la formación de nuevos y más profesionales Guías de Turismo Aventura en la especialidad del Rafting.

INTRODUCCION

Para la elaboración de esta propuesta, me he basado en las experiencias propias en el rol de guía instructor, como en la de participante activo de esta disciplina y de cursos instructores de distintos lugares del mundo.

Entonces a partir de esta experiencia es que me permito realizar una propuesta para la enseñanza del Rafting.

Este documento pretende enseñar en forma práctica, efectiva y segura, de esta actividad, a todo aquel que tenga la posibilidad y las aptitudes de acceder a ello, no dejando de lado el conocimiento previo del material, lo cual facilita el entendimiento de dicho trabajo.

Desde su nacimiento, que el Rafting se convirtió en una actividad practicada por mucha gente, en distintos partes del mundo. El Rafting es Deporte completo, con modalidades, técnicas, campeonatos, circuitos mundiales, etc.

Esta metodología, es el resultado de años de práctica, observación, recopilación de información y enseñanza que busca un acercamiento progresivo del alumno con el medio, proporcionando seguridad y llevándolo de los ejercicios más elementales a un nivel técnico elevado.

Este Deporte se practica ya en todo el mundo, en forma comercial y deportiva, con sus diferentes temporadas. En Chile revolución ya comenzó. El Rafting tiene la reputación de ser un deporte de alto riesgo pero que bien practicado y con la mayor cantidad de seguridad, se convierte en una disciplina muy gratificante llena de adrenalina y emociones, al contacto con la naturaleza incomparable.

DEFINICION

Es la Disciplina o Actividad, que navega o desciende Ríos, a través de una Embarcación flotante (Balsa, Raft), propulsada por uno o más tripulantes.

CONTENIDO DEL CURSO DE RAFTING CLASE III

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

DIA 1

09.00 – 10.00

Recibimiento y charla de Recibimiento:

(Contenido del curso y objetivos. Reglas de comportamiento Durante su transcurso)

- Entrega de material de apoyo (guías)

10.00 – 11.00

Clase Teórica

- -Un poco de historia, sus inicios, sus evoluciones, Chile y el Rafting

11.00 – 13.00

Clase Teórica- Práctica:

- Todo sobre el equipo y sus Accesorios
- Manejo y Cuidado del Equipo (entrega de Equipo Personal)
- Todo sobre las Balsas (formas, tipos y materiales)
- Todo sobre los elementos de propulsión (paddles, Oars)

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 19.00

Clase Teórica

- Todo sobre los Ríos (su configuración y tipos)
- El Ambiente Fluvial y Aluviones
- Tipos de Circulación
- Tipos de Lechos
- Torrentes
- Características Geológicas
- Cálculo del caudal y Pendiente
- Terminología de Aguas Blancas
- Escala Internacional de Dificultad de Ríos
- Lectura de Rápidos

19.00 – 20.00

Videos de Rafting

DIA 2

09.00 – 13.00

Clase Teórica (Entrega de material de apoyo):

- Terminología de Aguas Blancas
- Escala Internacional de Dificultad
- Lectura de Rápidos
- Comandos Avanzados de Seguridad y Precauciones para el Rafting
- Situaciones más comunes (puntos a tener en cuenta)

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 19.00

Clase Teórica:

- Las Curvas
- Caídas con Retornos
- Líneas de Navegación
- Contracorrientes
- Concepto de Velocidad Relativa de una Embarcación respecto a la Corriente.
- Técnicas de Navegación
- Remo central
- Remo Individual
- Técnica de Back o Cruce (Ferri)

19.00 – 20.00

Video de Rafting

DIA 3

09.00 – 10.00

Clase Práctica

- **Acondicionamiento Físico** (elongación, calentamiento y trote de 30 min.)

10.00 - 13.00

Clase Práctica

- **Descenso por el Río sección clase III, en Paddels** (Guiados por su instructor)
- Reconocimiento de lo aprendido

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 19.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el Río clase III en Paddels** (Guiados por su Instructor)
- Configuración de los Rápidos

- Estrategias en el Rápido
- Practica de la Técnica de remado en Oars y sus Comandos

19.00 – 20.00

Video de Rating y Nudos

DIA 4

09.00 – 10.00

Clase Práctica:

- **Repaso de temas anteriores, dudas**

10.00 – 13.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el Río clase III en Oars (Guiados por su Instructor)**
- Reconocimiento de lo aprendido anteriormente
- Configuración de los rápidos
- Estrategias en el rápido
- Practicas de la técnica en Oars y sus comandos.

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 19.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el Río clase III en Oars (Guiados por su Instructor)**
- Reconocimiento de lo aprendido anteriormente
- Configuración de los rápidos
- Estrategias en el rápido
- Practicas de la técnica en Oars y sus comandos.

19.00 – 20.00

Video de Ríos (kayak, hydro, Raft, etc.)

DIA 5

09.00 –10.00

Clase Práctica:

- **Acondicionamiento Físico**

10.00 – 13.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III, en Paddels (Guiados por su Instructor)**
- Reconocimiento y practica de todo lo aprendido anteriormente
- Practica de toma de Eddies, Ferry

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 19.00

Clase Teórica- Practica:

- **Descenso por el río clase III, en Paddels** (Guiados por su Instructor)
- Técnica de Rescate a tripulantes
- Teoría y Práctica de estabilidad del Bote (lado Alto, piso, etc)

19.00 – 20.00

Clase Teórica:

- **Charla de primeros Auxilios y Seguridad en Ríos**

DIA 6

09.00 – 10.00

Clase Práctica:

- **Acondicionamiento Físico**

10.00 – 13.00

Clase Práctica:

- **Desvolcamiento (practicar)** en aguas quietas)
- Lanzamiento de cuerdas dentro y fuera del agua

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 19.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III, en Paddels** (Guiados por su Instructor)
- Practica de desvolcamiento en los rápidos
- Practica de Auto rescate, rescate de tripulantes y equipo

19.00 – 20.00

Clase Teórica:

Liderazgo y Comunicación

DIA 7

09.00 – 10.00

Clase Práctica:

- **Acondicionamiento Físico**

10.00 – 13.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase IV** (Guiados por su Instructor)
- Configuración de los rápidos
- Estrategias en el rápido
- Practica de Portaje

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 19.00

Clase Teórica- Práctica: (entrega material de apoyo)

- Psicología
- Primeros Auxilios
- Técnica de reducción de fuerzas
- Nudos, anclajes, tirolesa

19.00 – 20.00

Clase Teórica:

- Señales y comunicaciones

DIA 8

09.00 – 10.00

Clase Práctica:

- **Acondicionamiento Físico**

10.00 – 13.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III** (Solo los alumnos y acompañados por su Instructor)
- Estrategias en el rápido
- Practica de toma de Eddies, Ferry
- Desatoramiento de la Balsa en aguas bajas

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 19.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III** (Solo los alumnos y acompañados por su Instructor)
- Corbatas
- Aplicación de técnica de reducción de fuerza
- Practica de maniobras de navegación
- Lectura de ríos
- Estrategia en los rápidos

19.00 – 20.00

Clase Teórica:

- **Liderazgo y Comunicación**

DIA 9

09.00 – 10.00

Clase Práctica:

- **Acondicionamiento Físico**

10.00 – 13.00

Clase Práctica:

- **Simulacro de accidente en el río**
- Pasos a seguir
- Toma de decisiones
- Tratar heridos
- Evacuación
- Rescate de equipos

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 19.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III** (Solo los alumnos y acompañados por su Instructor)
- Repaso de temas anteriores, preguntas y dudas
- Maniobras de navegación y sus comandos
- Lectura de rápidos
- Estrategias en el rápido
- Auto rescate

19.00 – 20.00

Clase Teórica:

Primeros auxilios

DIA 10

09.00 – 10.00

Clase Práctica:

- **Acondicionamiento Físico**

10.00 – 13.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III** (Solo los alumnos)
- Practica de estabilidad del bote (lado alto y piso)
- Desvolcamiento y auto rescate
- Maniobras de navegación en el río

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 19.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III** (Solo los alumnos)
- Maniobras de navegación en el río (eddies, ferri, etc.)
- Portaje
- Simulacro de accidente

19.00 – 20.00

Clase Teórica:

- **Practica de nudos y Anclajes**

DIA 11

09.00 – 10.00

Clase Práctica:

- **Acondicionamiento Físico**

10.00 – 13.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III** (Solo los alumnos)
- Practica de maniobra de navegación
- Lanzamiento de cuerda

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 19.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III** (Solo los alumnos)
- Practica de maniobra de navegación
- Desvolcamiento y rescate de tripulantes

19.00 – 20.00

Clase Teórica:

- **Medio Ambiente y Ecología**

DIA 12

09.00 – 10.00

Clase Práctica:

- **Acondicionamiento Físico**

10.00 – 13.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III** (Solo los alumnos)
- Practica de maniobra de navegación
- Rescate de tripulantes en el agua y en roca

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 19.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III** (Solo los alumnos)
- Practica de maniobra de navegación
- Toma de eddies y ferries

19.00 – 20.00

Clase Teórica – Practica:

- **Reparación de equipos (balsas, parches, válvulas, etc.)**

DIA 13 – 14

09.00 – 10.00

Clase Práctica:

- **Acondicionamiento Físico**

10.00 – 13.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III** (Solo los alumnos)
- Practica de maniobra de navegación
- Practica de todo lo aprendido anteriormente

13.00 – 14.00

Descanso

14.00 – 18.00

Clase Práctica:

- **Descenso por el río clase III** (Solo los alumnos)
- Practica de maniobra de navegación
- Practica de todo lo aprendido anteriormente

18.00 – 20.00

Clase Teórica:

- **Inglés Técnico (Entrega de comandos, charla de seguridad, etc.)**

DIA 15

09.00 – 10.00

Clase Práctica:

- **Acondicionamiento Físico**

10.00 – 18.00

Toma de exámenes

- **Examen teórico – practico personalizado**
- **Examen teórico – practico de trabajo en grupos**

21.00 – 23.00

Toma de exámenes

-Examen teórico individual (incluye toda la materia aprendida en el curso)

DIA 16

15.00 – 17.00

- Entrega de resultados**
- Entrega de Diplomas y Certificados**
- Charla de despedida y análisis del curso**

FIN DEL CURSO Y CELEBRACION CON ASADO LISTA DE EQUIPO PERSONAL

(PROVEEMOS DEL SIGUIENTE EQUIPO A LOSALUMNOS)

- Traje de Neopreno
- Casco
- Chaleco salvavidas
- Remo
- Balsa Auto evacuante
- Transporte

LO QUE DEBEN TRAER LOS ALUMNOS

- Ropa Térmica
- Calzado para mojar
- Cuerdas de 25 metros (esto debe ser asistido por el instructor para no cometer el error de comprar material equivocado)
- Cinta tubular (lo mismo del punto anterior)
- Mosquetones (2 -3 con y sin seguros)

MATERIALES DE APOYO

- Textos y Guías
- Material Audio visual

PRACTICA DEL CURSO SE REALIZARA EN LOS RIOS

- Trancura Bajo
- Trancura Alto
- Liucura

NUMERO DE ALUMOS

Mínimo de 4 Personas
Máximo de 12 Personas

EVALUACION

Será continua y se realizara un examen al final del curso por escrito según se informara al principio de clases, y un examen práctico individual y en grupo.

Si el alumno faltara mas de un 10% del volumen total de clases presénciales, no recibirá diploma acreditativo del mismo, no teniendo derecho a la devolución del importe de la matricula.

REQUISITOS PARA LA APROBACION DEL CURSO

- Haber asistido a un 100% de las clases Practicas
- Haber asistido a un 90% de las clases Teóricas
- Haber aprobado el examen final Individual - Teórico en un 70%
- Haber aprobado el examen final Individual – Practico en un 80%
- Haber aprobado el examen final Grupal – Practico en un 80%
- Todos los exámenes serán en base a lo aprendido en el desarrollo del curso

METODOLOGIA

Las clases serán tiempo completo, vale decir que el alumno comenzara clases a partir de las 009.00 horas y tendrán termino a las 20.00 horas, teniendo una hora de descanso y colación (proporcionada por los propios alumnos).Entonces el día queda separado en dos secciones. Las clases serán dinámicas, participativas, didácticas, con trabajos individuales y en grupo.

HORAS PEDAGOGICAS

- Teóricas 40 horas aprox. 30%
- Practicas 100 horas aprox. 70%
- Total 140 horas
- Cantidad de descensos por el río: 21