

NOM DEL TALLER i Nivell	DESCRIPCIÓ	OBSERVACIONS I MATERIAL (més enllà del bàsic: caiac, pala, armilla, tapa-banyeres...)
<b>Principiant</b>		
Iniciació a l'esquimotatge pala GRE	Per aquells qui no saben esquimotar és la oportunitat per iniciar-se a l'esquimotatge amb pala groenlandesa	Roba de recanvi. Es suggereix termo amb alguna beguda calenta, ulleres i/o pinça del nas
Iniciació a l'esquimotatge pala EUR	Per aquells qui no saben esquimotar és la oportunitat per iniciar-se a l'esquimotatge amb palaeuropea	Roba de recanvi. Es suggereix termo amb alguna beguda calenta, ulleres i/o pinça del nas
Surfski	Per persones que vulguin tenir un primer contacte amb el surfski i la seva tècnica	La organització en col·laboració amb SK Kayak disposa de serfskis pel taller, no cap portar caiac
<b>Principiant / Intermig</b>		
Control del caiac, millora el teu canteig	Aprendrem a treure el millor rendiment del caiac, guanyar control i millorar el canteig per aconseguir els girs més eficients	Cap
Palada de propulsió pala EUR	Buscarem i practicarem la palada de propulsió més eficient	Cap
<b>Intermig</b>		
Tècniques i maniobres pala EUR	Aprendrem diferents tècniques per girar, desplaçar lateralment, mantenir la direcció, etc	Cap
Tècniques i maniobres pala GRE	Aprendrem diferents tècniques per girar, desplaçar lateralment, mantenir la direcció, etc	Cap
Rescats i auto-rescats	Veurem diferents tipus de rescats i auto-rescats. Prepara't per mullar-te i anar a l'aigua!	Roba de recanvi, termo amb alguna beguda calenta, casc
Remolcatges i contact tows	Practicarem els remolcatges i entendrem les situacions on els podem necessitar. Tant en caps de remolc llargs com en caps curts.	Cap de remolc llarg i, si s'en té cap de remolc curt o "contact tow"
Perfeccionament esquimotatge pala GRE	Ja sabem esquimotar i aprendrem a millorar-lo i fer-lo més segur	Roba de recanvi, termo amb alguna beguda calenta
Perfeccionament esquimotatge pala EUR	Ja sabem esquimotar i aprendrem a millorar-lo i fer-lo més segur	Roba de recanvi, termo amb alguna beguda calenta
Desenvolupar confiança i equilibri	Treballarem amb exercicis que posaran a prova l'equilibri per anar-ne guanyant i agafar més confiança	Roba de recanvi i ganes de posar-se a prova, possiblement acabarem a l'aigua
Experimentació pala GRE	Experimentarem amb Coralline els efectes de la pala groenlandesa i la transmissió d'aquests efectes al caiac i/o al caiaquista	Cap
<b>Intermig / avançat</b>		
Tècniques i maniobres pala EUR	Aprendrem diferents tècniques per girar, desplaçar lateralment, mantenir la direcció, etc	Cap
Tècniques i maniobres pala GRE	Aprendrem diferents tècniques per girar, desplaçar lateralment, mantenir la direcció, etc	Cap
Rock-hopping	Anirem entre roques, treurem profit de la força de l'aigua i posarem en pràctica les diferents tècniques que coneixem	Casc
Esquimotatges diversos pala GRE	Si ja saps esquimotar però vols aprendre nous esquimotatges que permet la pala groenlandesa	Roba de recanvi, termo amb alguna beguda calenta
Autorescats i esquimos en condicions	Repasarem com autorescatar-nos i ho posarem en pràctica en zones més exposades o amb més condicions	Roba de recanvi, termo amb alguna beguda calenta, casc
Resolució d'incidències	Ja coneixem les tècniques de remolcatge i rescats i ho posarem en pràctica simulant possibles en situacions que ens podem trobem quan guiem un grup. Prepara't per acabar a l'aigua tard o d'hora durant el dia!	Roba de recanvi, termo amb alguna beguda calenta, casc, cap de remolc llarg, contact tow i qualsevol material que es cregui oportú
Lideratge de grup	Aprendrem teoria i tècniques en lideratge de grup	Material necessari com a guia de grup: durant el curs es comentarà i repassarà
Paleig i tècniques amb pala de tempesta	Ens iniciarem en l'ús de la pala de tempesta, paleig i maniobres	Pala de tempesta. Si no s'en té, demanar a l'organització si n'hi ha de disponibles per utilitzar
Esquimotatges de tempesta	Eiichi ens farà evolucionar a lo llarg del dia en diferents rols de tempesta	Roba de recanvi, termo amb alguna beguda calenta
<b>Tots els nivells</b>		
Metodologia de l'expedició	Repasarem diferents aspectes que cal tenir en compte a l'hora de planificar una expedició	Cap
Navegació - teoria i pràctica	Veurem les bases teòriques per aprendre la navegació i les posarem en pràctica	Material de navegació, si s'en té: bruixola de mà, bruixola de coberta, transporta angles, llapis