

## **Descripción**

Este curso te ayudara a desarrollar habilidades y destrezas que te permitan la maniobrabilidad de la tabla y el remo, a partir de técnicas de balance, giro, paleo y postura para luego aprender y disfrutar de una buena ola.

### **Nivel I: Básico**

- Reconocimiento de equipo y sus partes.
- Entrada y salida en playa.
- Posición y ubicación en la tabla.
- Técnicas de remanda
- Técnica de giro.
- Corrección de rumbo.

### **Nivel II: Paddle Surf**

- Ciclo de olas
- Corrientes
- Vientos y brisas
- Forma de esperar y tomar la ola
- Posición en la tabla
- Remada efectiva
- Maniobrabilidad al momento de deslizarse sobre la ola

### **Incluye:**

- Equipo (tabla de remo, leash, remo y chaleco salvavidas)
- Instructor
- Una sesión de una hora y dos sesiones de hora y media cada una.
- Seguro personal por sesión
- Botella de agua por sesión



## **Curso Tabla de Remo (SUP)**

08/10/2023

055 - I - 002

Versión N° 3

Hoja 2 de 2

**Nota:** Todos los cursos son personalizados y se deben cancelar por anticipado ya que de esta forma se activa la reservación de las clases con el instructor; por otra parte, se debe enviar la foto del documento, pasaporte (extranjero) o cédula por los dos lados (colombiano) para solicitar la expedición de los seguros.

### ***Karib Natural Adventure & Karib Kayak y Paddle Center***

Estamos comprometidos con el cuidado y protección de nuestros niños, niñas y adolescentes por lo que informa que la explotación y abuso sexual de menores de edad es sancionado con pena privativa de la libertad, de conformidad con lo previsto en la ley 679 de 2001.

Estamos comprometidos con salvaguardar y evitar el tráfico ilegal de flora y fauna, acorde con el artículo 328 de la ley 599 del 2000.

Está comprometido con la prevención del tráfico ilícito de bienes culturales conforme a la ley 1185 de 2008.

