



MEDIO ACUÁTICO

Stand Up Paddle



PANTANO DEL RUMBLAR: Fecha y hora de salida: viernes 22 de septiembre a las 9'00 horas desde el pabellón polideportivo de la UJA. Regreso a las 14'00 horas aproximadamente.

PANTANO DEL RÍO YEGUAS: Fecha y hora de salida: martes 3 de octubre a las 9'00 horas desde el pabellón polideportivo de la UJA. Regreso a las 14'00 horas aproximadamente.

Desplazamiento: en furgonetas. **Nº plazas:** 10 plazas. 10 tablas individuales.

Dificultad: INICIACIÓN. Recorridos circulares o lineales (ida y vuelta) por aguas tranquilas de aproximadamente 2-3 horas de duración incluyendo descansos.

Material necesario: bañador, toalla, almuerzo, sandalias o chanclas, protección solar (gorra y crema).

Incluye: Guías-monitores, transporte del material, seguro accidentes, material técnico necesario

Descripción

Iniciación al Paddle Surf, que incluye unas breves nociones de este deporte acerca del material que vamos a utilizar, manejo y técnicas de paleo. Posteriormente realizaremos un recorrido guiado en aguas tranquilas.

OBJETIVOS:

- *Practicar éste deporte dando a conocer las diferentes cuencas hidrográficas de nuestro entorno y los parajes naturales que nos rodean.
- *Desarrollar y perfeccionar las técnicas de progresión básicas del paddle surf.
- *Fomentar actitudes como son el compañerismo y la autoestima.

IMPORTANTE:

- *Es obligatorio el uso de camiseta de manga corta (no válida de tirantes) debajo del chaleco salvavidas.
- *En todos los deportes de aventura es imprescindible valorar nuestras posibilidades conforme a las características de la actividad. Para ello, podemos consultar con el monitor responsable (JOSE M. LARA 607 157 983).
- *Durante el periodo que dura ésta actividad, el participante deberá llevar obligatoriamente puesto y abrochado el chaleco salvavidas.