

VALORACIÓN DA ACTIVIDADE DE RAFTING NO MIÑO - ABRIL 2012-

Este ano condicionados polo outono e inverno de seca que padeceu Galicia, fomos ao Miño, o Ulla non tiña un caudal navegable. Encontrámosto Miño cun caudal mínimo ou ecolóxico e vento do Sur. Non realizamos a actividade de Orientación pola duración da viaxe, e do descenso; máis de dúas horas.

AO DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA INTERÉSALLE A TÚA OPINIÓN, VALORA:

1. A experiencia de ir facer rafting?

MOI BOA	BOA	REGULAR	MALA
---------	-----	---------	------

2. O servizo do transporte e profesionalidade do condutor

MOI BO	BO	REGULAR	MALO
--------	----	---------	------

3. A profesionalidade e atención dos monitores de ARREPIÓNS

MOI BOA	BOA	REGULAR	MALA
---------	-----	---------	------

4. O material, e instalacións de vestiarios con duchas de auga quente

MOI BO	BO	REGULAR	MALO
--------	----	---------	------

DIFERENTES ASPECTOS DAS PROPOSTAS REALIZADAS

5. Actividade deportiva de rafting

MOI BOA	BOA	REGULAR	MALA
---------	-----	---------	------

6. Actividade de convivencia, abordaxes, xogos e piques de "machotes"...ja,ja

MOI BOA	BOA	REGULAR	MALA
---------	-----	---------	------

7. Zambullida opcional en vertical dende unha rocha situada a uns 6 metros de altura

MOI BOA	BOA	REGULAR	MALA
---------	-----	---------	------

8. Contacto coa natureza dun río galego dende e apreciación da súa beleza

MOI BO	BO	REGULAR	MALO
--------	----	---------	------

9. Sensibilidade cara ao medio ambiente de Arbo en relación a aspectos socio culturais

MOI BOA	BOA	REGULAR	MALA
---------	-----	---------	------

Es consciente de cal é o teu nivel de forma física e aptitude nunha tripulación de rafting?

O teu rendemento deportivo foi

MOI BO	BO	REGULAR	MALO
--------	----	---------	------

Que aprendiches nesta actividade a nivel deportivo e cultural?

Sabes que hai dous proxectos de creación de mini centrais máis no Miño? Cal é a túa opinión?

Volverás facer rafting?

Cambiarías algo para mellorar estas actividades?

FUNDAMENTOS TÉCNICOS PARA O TEU DISFRUTE E SEGURIDADE

- Atención e obediencia ao patrón en todo momento
- Colocación do chaleco e casco
- Agarre da pala, e accións de ambas mans coordinadas na palada; a darriba empuxa cara adiante e a de baixo cara atrás. A profundidade da palada para un bo empuxe da auga, non son eficaces as paladas demasiado rápidas e superficiais, a pala ten que afundirse na súa totalidade e empuxar con enerxía e ritmo. A palada poderá ser cara adiante ou cara atrás segundo indicacións do patrón nas maniobras.
- Os dous da proa estarán coordinados, en cada banda seguirán o seu ritmo.
- Emprego das cinchas de seguridade do pe interior, forma de sentarse no exterior do raft, coa espalda erguida e axudándonos cos movementos do tronco cando queremos remar nalgũa circunstancia a tope.
- Coñecemento das posibles situacións de risco e do que temos que facer para protexernos dos obstáculos naturais (rochas, ramas, redes, ocos no fondo...) .Se caemos a auga e arrástranos a corrente , como axudar aos que caeron, por onde agarrar para subir... **Cumplindo as recomendacións dos patróns profesionais, e respectando as normas de seguridade, non poñeremos a ninguén nunha situación complicada.**

NIVEIS DE DIFICULTADE

Dependendo das condicións dos ríos e de se hai menos ou máis incerteza e perigo , sendo este controlable ou non . Establécense as seguintes categorías :

EN AUGAS PLANAS OU NIVEL DE INICIACIÓN

Clase I cun grado de dificultade baixo, poucas turbulencias (**Moi fácil**)

Clase II navegación tranquila, e algúns pequenos remuíños e turbulencias (**Fácil**)

NIVEL INTERMEDIO

Clase III Son augas turbulentas, con ocos e olas de ata 1 metro. Precísase boa técnica de palada e coñecementos, dadas as complicación que presenta o río (**Difícil nalgúns momentos**)

EN AUGAS BRANCAS BRAVAS OU NIVEL AVANZADO

Clase IV Son ríos moi complicados, dificultades grandes, pero predicibles. Moi boa técnica. (**Difícil**)

Clase V Nivel profesional

A tripulación está formada, por xente experta, con ondas e ocos de máis de 2 metros, con remuíños e cascadas. Moi perigosos e pouco predicibles, con pasos estreitos e situación complicadas... cun nivel de esixencia técnica, e condición física elevados.

CLASE VI EXTREMADAMENTE DIFÍCILES OU "IMPOSIBLES" DE NAVEGAR ...