



Nombre del Conquistador _____

Esquí acuático

- 1. Tener la especialidad de Natación II.
- 2. Conocer y practicar las siguientes normas de seguridad:
 - a. Nunca esquiar por la noche.
 - b. Nunca esquiar durante una tormenta eléctrica.
 - c. Siempre usar un chaleco de esquí, mientras sale a esquiar.
 - d. Revisar para asegurarse de que la hebilla del chaleco esté bien cerrada.
 - e. Asegurarse de que la cuerda de esquí se encuentre en condición adecuada.
 - f. Asegurarse de que las fijaciones del esquí estén en buenas condiciones.
 - g. Disponer de un observador o un espejo en el bote del esquí.
 - h. Mantenerse alejado de objetos, como los otros esquiadores, nadadores, muelles o de objetos flotantes.
 - i. Si se produce una caída, soltar la cuerda.
 - j. Después de una caída, levantar la mano para indicar que se encuentra bien.
 - k. No estar de pie en el bote del esquí mientras está en movimiento.
- 3. Conocer las siguientes señales de mano:
 - a. Más lento
 - b. Buena velocidad
 - c. Más rápido
 - d. Volver al muelle
 - e. Alto
 - f. Girar
- 4. Poner los esquís en aguas profundas. Ejecutar una arrancada desde aguas profundas sobre dos esquís con una línea completa de cuerda.
- 5. Cruzar con éxito los dos estelas.
- 6. Identificar los siguientes:
 - a. Esquí doble
 - b. Esquí Slalom
 - c. Esquí de Figuras de tipo *Trick*
 - d. Tabla de rodillas (*Kneeboard*)

Fecha completada _____

Instructor/Asesor _____

Actividades recreativas
Asociación General
Edición 2002

Cartel del Instructor de esquí acuático

| NOMBRE | | | | | | | | | | | |
|--------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---------------------|
| | | | | | | | | | | Tener chaleco salvavidas | CONOCER Y PRACTICAR |
| | | | | | | | | | | Nunca esquiar por la noche | |
| | | | | | | | | | | Nunca esquiar en una tormenta eléctrica | |
| | | | | | | | | | | Usar un chaleco de esquí | |
| | | | | | | | | | | Hebilla del chaleco bien cerrada | |
| | | | | | | | | | | Cuerda de esquí en buena condición | |
| | | | | | | | | | | Fijaciones del esquí en buenas condiciones | |
| | | | | | | | | | | Observador o un espejo | |
| | | | | | | | | | | Alejado de objetos | |
| | | | | | | | | | | Caída soltar la cuerda | |
| | | | | | | | | | | Después caída, levantar la mano | |
| | | | | | | | | | | No estar de pie en el bote en movimiento | |
| | | | | | | | | | | Conocer las señales de mano | |
| | | | | | | | | | | Identificar habilidades | Demostrar |
| | | | | | | | | | | Ponerse los esquís en aguas profundas | |
| | | | | | | | | | | Cruzar con éxito las dos estelas | |

Esquí acuático avanzada

- 1. Tener la especialidad de Esquí acuático.
- 2. Siempre usar un chaleco de esquí, al esquiar.
- 3. Hacer con éxito esquí tipo Slalom, desde aguas profundas con una línea completa de cuerda.
- 4. Cruzar ambas olas/estelas en esquí estilo slalom.
- 5. Hacer un giro completo de 360 grados en uno de los siguientes:
 - a. Tabla de rodillas (*Kneeboard*)
 - b. Esquí de Figuras/*Trick*
 - c. Tabla de *Wakeboard*

