



Remo

- 1. Tener la especialidad de Natación II.
- 2. Con su instructor o consejero en la popa, y sin asistencia, remar correctamente las siguientes:
 - a. Un cuarto de una milla en un curso recto, detener, hacer un giro y volver al punto de partida.
 - b. Remar de espalda e ir en una línea recta 200 yardas (182.9 metros). Hacer un giro en el curso, continuando de espalda y regresar al punto de partida. (Debe haber movimientos completos después de cada remada. No se debe utilizar el pasador /argolla que sujeta los remos).
- 3. Demostrar las siguientes actividades:
 - a. Adecuadamente echar un bote de remos al agua y sacarlo del agua desde y hacia la costa.
 - b. De manera segura ayudar a una persona hacia y desde un bote de remos, al lado de un muelle.
 - c. Atar un bote de remos a un muelle utilizando cada uno de los siguientes:
 - (1) Nudo ballestrinque
 - (2) Doble vuelta (Round turn)
 - (3) Nudo dos medio cotes
 - (4) Nudo as de guía
 - (5) Nudo corona con lazos sencillos
- 4. Por sí solo, o con la asistencia de una persona que es un nadador, voltear (hundir) un bote de remos, voltearlo que quede derecho hacia arriba, entrar en él y con las manos o un remo, remar 30 pies (9.1 metros). Decir por qué usted debe agarrarse o meterse en un bote de remos inundado.

- 5. Alejarse de la costa o del muelle por sí solo en un bote de remos, acérquese a un nadador, y maniobrar de modo que el nadador pueda ser remolcado a tierra con seguridad.

6. Identificar y describir un:

Bote pequeño _____

Bote fondo plano _____

Bote inflable _____

Bote plano _____

Bote de una persona _____

7. Identificar y describir los siguientes pasadores sujetos remos:

Tipo Tholepin _____

Cuadrado _____

Anillo _____

Con abertura superior _____

Decir por qué el tipo de sujetador tipo pin de remos no es recomendado.

8. ¿Cuál es la ventaja de movimientos completos mientras se rema?

9. ¿Cómo manejar un bote de remos en una tormenta repentina o intensidad de viento alto?

10. ¿Cómo calcular el peso que puede llevar con seguridad en condiciones normales en cualquier barco de remos?

11. ¿Qué luces son necesarias en un bote de remos en la noche, con o sin motor fuera de borda?

Con motor fuera de borda _____

Sin motor fuera de borda _____

12. Conocer cómo equipar adecuadamente un bote de remos, mantener y cuidar de él durante la temporada de navegación. Conocer cómo preparar y guardar el bote de remos cuando no está en uso.

Equipar un bote de remos _____

Guardar un bote de remos _____

Tabla del instructor de Remos

NOMBRE												
											Demostrar	
												Remar 1/4 de milla, detener, girar, retornar
												Remar de espalda, línea recta 200 yardas
												Echar y sacar del agua un bote de remos
												Ayudar una persona hacia y desde un bote
												Nudo ballestrinque
												Doble vuelta
												Nudo dos medio cotes
												Nudo as de guía
												Nudo corona con lazos sencillos
												Hunda un bote, entre en el, remar 30 pies
												Remolque nadadores a la orilla