

Izen-abizenak:

NAN zenbakia: Jaioteguna:

Emaila: Telefonoa:

Helbidea:

MAILA: ☐ 1. maila ☐ 2. maila ☐ 5. maila ☐ 6. maila**OHARRAK/OBSERVACIONES:**

- Norberak bere neoprenoa eraman beharko du.

Cada persona deberá llevar su propio neopreno.

- Hastapen-mailetarako kortxo-aulak erabilgarri egongo dira, baina gainontzeko mailetarako taula ebolutiboa edo gogorra norberak eraman beharko du.

Para los niveles de iniciación las tablas de corcho estarán disponibles, pero para los demás niveles el tablero evolutivo o duro deberá llevarlo una misma.

- Emakumea* Surflari elkarteak eman ezin dituen klaseak soilik berreskuratu ahal izango dira. Arazo pertsonalengatik galdutako saioak ezingo dira errekupearatu.

Sólo se podrán recuperar las clases que no puedan ser impartidas por la asociación Emakumea* Surflari. Las sesiones perdidas por problemas personales no podrán recuperarse.

- Klaseko bilakaeran eragina izan dezaketen eta jakin beharko genituzkeen informazio osagarriak elkarteko arduradunei helaraztea eskertuko genizuke.

Le agradeceríamos que nos hiciera llegar a las responsables de la asociación informaciones complementarias que pudieran influir en la evolución de las clases y que deberíamos conocer.

DEBA

SURF IKASTAROAK '23


www.emakumeasurflari.eus



PLAZERRA ETA DISFRUTEA
EMAKUME* SURFLARIAK
 GORPUTZ-PRAKTIKAK
EMAKUME*-SAREAK
 TALDE FEMINISTA
AHALDUNTZE INDIBIDUALA ETA
KOLEKTIBOA


www.emakumeasurflari.eus

EMAKUMEA* SURFLARI ikastaroak

Emakumeei* zuzendutako surf ikastaroan oinarrizko ezagupenak lortuko dituzu, ur kirolez gozatu ahal izateko konfiantza, ahalduntzea eta autonomia zureganatuz.

En este curso de surf dirigido a mujeres* adquirirás conocimientos básicos que te permitan disfrutar de los deportes acuáticos adquiriendo confianza, empoderamiento y autonomía.

- **Datak:** apirilaren **19**tik maiatzaren **27**ra (6 saio)
- **Ordutegia:**
 - 1. eta 2. maila: asteazken eta ostiraletan **17:00**etatik **19:00**etara
 - 5. eta 6. maila: larunbatetan **10:00**etatik **13:00**etara
- **Taldeak:** 6 lagun
- **Adina:** 16 urtetik gora
- **Prezioa, aseguru barne:** **113€** (begiratu deskontu aukerak)
- **Lekua:** Hondartzako **udal zerbitzuak**
- **Ordainketa (IBAN kodea):** **ES52 2095 5034 6410 6124 0171**
(izen-emate orria eta ordainketa ziurtagiria Turismo Bulegoan entregatu beharko dira apirilaren 13a baino lehen).

Deskontuak (ONDISIDE diru-laguntzak / subvenciones):

- **langabezian dauden emakumeentzat*** / mujeres* en paro: **%30**
(klaseen %80an (5 saio) parte hartu eta langabezia egoera egiaztatu beharko da).
- **60 urtetik gorako emakumeak*** / mujeres* mayores de 60 años: **%30**
- **egoera ahulean dauden emakumeak*** / mujeres* en situación de vulnerabilidad: **%100** (DBE/RGI laguntzen onuradunak, indarkeria matxista jasan dutenak, ...), gehienez 6 lagun.

IZEN-EMATEA: Debako Turismo Bulegoan edo
943 19 24 52 - turismoa@deba.eus

Izena emateko epea: apirilaren 3tik apirilaren 13ra

Ikastaroaren egutegia: apirilaren 19tik maiatzaren 27ra

Lekua: hondartzako udal zerbitzuak

AUKERATU ZURE MAILA/ELIGE TU NIVEL:

1. MAILA (Keala Kenelly - Eunat Aguirre)

Badakit 50 metro igerian egiten (krol moduan); etzanda, neoprenoa jantzita, oholik gabe, flotatzen mantentzen naiz gutxienez 5 minutuz; gorputza bertikalean dudala, flotatzen mantentzen naiz besoak uretatik kanpo mantenduz gutxienez 5 minutuz; body surfa zer den badakit.

2. MAILA (Silvana Lima-Alexandra Rinder)

1. mailako guztia badakit; itsasoaren ezagutza orokor bat badaukat (olatuen sorrera, korranteak, arriskuak, kokapena itsasoan, oinarrizko meteorologia, parteak ulertzen hasi naiz, ...; material egokiaren aukeraketa, ezagutza eta zaintza-ren lehen pausuak ezagutzen ditut; ingurumenarekiko eta norberarekiko errespetua, zaintza, kontzientzia- zia, koherentzia... barneratuta ditut; oholarekin etzanda nagoenean, arraunean eta eserita, kontrol nabarmena dut; olatu txikietan zutitze-ko eta surfean aritzeko dagokidan teknika menperatzen dut; aparra gainditzeko arraunean noanean; erorketak kontrolpean egiten ditut (ur ertzean buruz saltorik ez egin, ez askatu taula edonola, uretatik ateratzeko eskua buruan jarri, ...); surfeko arauak ezagutzen ditut; olatu aparta bat aukeratu, hartu eta zuzenean ur ertzeraino gidatzen dut; body surfa aparretan egiteko gai naiz.

5. MAILA (Tyler Wright)

Itsasoaren ezagutza, olatuen irakurketa itsasoko kondizio ezberdinetan, olatu motak, frekuentziak, serieak, sakonera motak... kontrolatzen ditut; ahatearena egitearen nozioak, lehendabiziko pausuak, top eta boton birekin hasi naiz (olatuan gora eta behera noa); gorputzaren pisuak eta abiadurak surfean duten eraginaz kontziente naiz; aurreikuspenak eginez, eguraldia, itsasaldia, marea, haizearen norabidea eta abiadura ulertzen ditut (Magicseaweed, surf forecast, windguru, windy, noaa, puertos, meteoblue, tu marea...); badakit olatutik ateratzen kontrola mantenduz, frenatzen ere badakit; materialaren konponketa egiten hasi naiz.

6. MAILA (Stephanie Gilmore)

Aurreko maila guztiak menperatzen ditut, eta barneratuak ditut; goi eta behe birak lotuz surfeatzen dut; olatuetatik atera naiteke nahi dudanean (get off); olatuen aukeraketa ona egiten dut; maniobra berriekin hasi naiz (Cut back, floater, ...); olatuak bukatzen ditut; oholaren zatien aldaketek (lemak, oholaren ipurdi ezberdinak, oholaren bolumena, rockerrak, ...) duten eraginaz kontziente naiz.

www.emakumeasurflari.eus 