

Izen-abizenak:

NAN zenbakia: Jaioteguna:

Emaila: Telefonoa:

Helbidea:

MAILA: 1. maila 2. maila 3. maila 4. maila**OHARRAK**/OBSERVACIONES:

- **Norberak bere neoprenoa eraman beharko du.**
Cada persona deberá llevar su propio neopreno.
- **Hastapen-mailetarako kortxo-taulak erabilgarri egongo dira, baina tarteko mailetarako taula ebolutiboa edo gogorra norberak eraman beharko du.**
Para los niveles de iniciación las tablas de corcho estarán disponibles, pero para los niveles intermedios el tablero evolutivo o duro deberá llevarlo una misma.
- **Gune itxietan musukoa derrigorra izango da.**
En espacios cerrados la mascarilla será obligatoria.
- **Emakumea* Surflari elkarteak eman ezin dituen klaseak soilik berreskuratu ahal izango dira. Arazo pertsonalengatik galdutako saioak ezingo dira errekueratu.**
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 ETA BODYBOARD

IKASTAROAK '22


www.emakumeasurflari.eus



PLAZERRA ETA DISFRUTEA
EMAKUME* SURFLARI
 GORPUTZ-PRAKTIKAK
EMAKUME*-SAREAK
 TALDE FEMINISTA
AHALDUNTZE INDIVIDUALA ETA
KOLEKTIBOA


www.emakumeasurflari.eus

EMAKUMEA* SURFLARI ikastaroak

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

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

- **Datak:** apirilaren 2tik maiatzaren 29ra arte (7 aste)

- **Ordutegia:** 9:30-11:30 edo 11:30-13:30

- larunbatetan 3. eta 4. maila (surfa)

- igandetan 1. eta 2. maila (surfa eta bodyboarda)

- **Taldeak:** 6 lagun

- **Adina:** 16 urtetik gora

- **Prezioa:** 125€, aseguruaren barne (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 martxoaren 31 baino lehen).

Deskontuak (ONSIIDE 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: martxoaren 23tik 31ra

Ikastaroaren egutegia: apirilaren 2tik maiatzaren 29ra

Lekua: hondartzako udal zerbitzuak

AUKERATU ZURE MAILA/ELIGE TU NIVEL:

1. MAILA (Keala Kenelly - Eunáte Aguirre)

Badakit 50 metro igerian egiten (kirol 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, korronteak, arriskuak, kokapena itsasoan, oinarrizko meteorologia, parteak ulertzen hasi naiz, ...); material egokiaren aukeraketa, ezagutza eta zaintzaren lehen pausuk ezagutzen ditut; ingurumenarekiko eta norberarekiko errespetua, zaintza, kontzientzia, koherentzia... barneratuta ditut; oholarekin etzanda nagoenean, arraunean eta eserita, kontrol nabarmena dut; olatu txikietan zutitzeko eta surfean aritzeko dagokidan teknika menperatzen dut; aparra gainditzen dut arraunean noanean; erorketak kontrolpean egiten ditut (ur ertzean buruz saltorik ez egin, ez askatu taula edonola, uretatik ateratzean eskua buruan jarri, ...); surfeko arauak ezagutzen ditut; olatu apar bat aukeratu, hartu eta zuzenean ur ertzeraino gidatzen dut; body surfa aparretan egiteko gai naiz.

3. MAILA (Cori Schumacher)

Aurreko bi mailak barneratuak ditut; metro erdiko olatuen aparretan norabide aldaketak egin eta lehertu gabeko olatu berdeak (olatu suabeak) hartzen hasi naiz eta timing-a (zutiketako momentu egokia) barneratzen hasi naiz; aparrak gainditzen ditut arraunean noala dortokarena eginez; itsasoaren ezagutza sakonagoa (meteorologia, body surfa olatu sakonagotan, non eta nondik sartu uretara, ...); material egokiaren aukeraketa barneratuta dut, aurreko urratsak emateko; parteak ulertzen ditut; surfeko arauak badakizkit.

4. MAILA (Estitxu Estremo)

Aurreko maila guztiak menperatzen ditut eta barneratuak ditut; olatu lasaiak bilatu eta aurkitzean ondo kokatzen naiz, ondo hartzen ditut eta zutketa momentu onean egiten dut, gainera diagonalaki (eskapeak) moztzen hasi naiz; ezker eta eskuin olatuak identifikatzen ditut; itsasoaren ezagutza, sartzeko eta ateratzeko lekuak aukeratzeko ditut kontzienteki, batez ere korronteak aprobetxatuz; korronteen ezagutza eta kontrola dut, arriskuak aurreikusten ditut; kokapen kontzientea dut; body surfa metro erdi eta metro beteko olatuetan egiteko gai naiz; badakit aurreikuspen bat egiten, parteak irakurtzen ditut; arauak ezagutu, ulertu eta sentitzen ditut; materialaren aukeraketa kontzientea daukat.