



Nombre del Conquistador \_\_\_\_\_

## Tabla de esquí acuático

- Tener la especialidad de la Natación I avanzado.
- 1. Conocer y practicar las siguientes normas de seguridad:
  - a. Nunca realizar tabla de esquí acuático en la noche.
  - b. Nunca realizar tabla de esquí acuático durante una tormenta eléctrica.
  - c. Siempre usar un chaleco de esquí, mientras realiza tabla de esquí acuático.
  - d. Asegúrese de que la cuerda de la tabla de esquí acuático esté en buenas condiciones.
  - e. Asegúrese de que la cubierta de la tabla de esquí acuático esté en buenas condiciones.
  - f. Siempre tenga un observador y una bandera en el barco.
  - g. Manténgase alejado de objetos, como los otros esquiadores, nadadores, tubos, muelles u objetos flotantes.
  - h. Si llega a caerse, soltarse de la cuerda.
  - i. Después de una caída, levantar la mano para indicar que todo está bien.
  - j. No estar de pie en el barco mientras está en movimiento.
- 2. Conocer las señales de mano para lo siguiente:
  - a. Más lento
  - b. La velocidad está bien
  - c. Más rápido
  - d. Volver al muelle
  - e. Parar
  - f. Girar
- 3. Poner la tabla de esquí acuático por ti mismo. Ser capaz de remover la tabla de esquí acuático en aguas profundas por ti mismo.
- 4. Ejecutar un inicio desde aguas profundas en la tabla de esquí acuático con una cuerda completa.
- 5. De manera exitosa cruzar ambas estelas y volver al centro sin caerse.
- 6. Hacer un pequeño salto fuera de la estela y caer al agua en la tabla sin caer.

\*NOTA: Todos los que utilizan la tabla de esquí acuático en clases de tabla de esquí acuático patrocinado por JA tienen que usar un chaleco de esquí.