

Izen-abizenak:

NAN zenbakia: Jaioteguna:

Emaila: Telefonoa:

Helbidea:

MAILA: 1. maila 2. 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 erreuperatu.**
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.

www.emakumeasurflari.eus 


DEBA

SURF IKASTAROAK '24



Udazkeneko ikastaroak

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


www.emakumeasurflari.eus

EMAKUMEA* SURFLARI ikastaroak

Emakumei* 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:** irailaren **16**tik urriaren **27**ra (6 aste)

- **Ordutegia:**

- A TALDEA, 2. maila: ostiraletan **15:00-17:00**

- B TALDEA, 1. maila: ostiraletan **17:00-19:00**

- **Taldeak:** 6 lagun

- **Adina:** 16 urtetik gora

- **Prezioa, aseguruaren barne:** **163€**

(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 irailaren 12a baino lehen).

Deskontuak (ONside 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: irailaren 1etik irailaren 12ra

Ikastaroaren egutegia: irailaren 16tik urriaren 27ra

(ostiraletan: 15:00-17:00 / 17:00-19:00)

Lekua: hondartzako udal zerbitzuak

AUKERATU ZURE MAILA/ELIGE TU NIVEL:

1. MAILA (Keala Kenelly - Eunate 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, korronteak, 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, koherentzia... barneratuta ditut; oholarekin etzanda nagoanean, arraunean eta eserita, kontrol nabarmena dut; olatu txikietan zutitze-ko 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.



www.emakumeasurfari.eus 