

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:** apirilaren **15**etik ekainaren **2**ra (7 saio)
- **Ordutegia:**
 - 1. eta 2. maila: astearte eta ostegunetan **17:30-19:30**
- **Taldeak:** **6** lagun
- **Adina:** **16** urtetik gora
- **Prezioa, aseguru barne:** **150€** (2 orduko 7 saio)
(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 12a 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 4tik apirilaren 12ra

Ikastaroaren egutegia: apirilaren 15etik ekainaren 2ra
(astearte eta ostegunetan: 17:30-19:30)

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 

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 errekuperatu.

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 genituzke.

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 '24


www.emakumeasurflari.eus


PLAZERRA ETA DISFRUTEA

EMAKUME* SURFLARIAK

GORPUTZ-PRAKTIKAK

EMAKUME*-SAREAK

TALDE FEMINISTA

AHALDUNTZE INDIBIDUALA ETA**KOLEKTIBOA**
www.emakumeasurflari.eus