

Scheda livello 1 - Aspetto ludico

Introduzione

Il corso di primo livello si svolge su acque protette (mare, lago, fiume classe I) capacità base in acqua ferma.

Il candidato deve soddisfare i seguenti criteri

- Essere un socio **UISP-Acquaviva** in regola con la tessera.
- Possa partecipare indipendentemente a tutte le attività.

Obiettivo

Il brevetto è un premio di incoraggiamento e una valutazione delle capacità di base alla fine di un corso introduttivo. La stessa prova d'esame è impostata sull'aspetto ludico e di divertimento: vanno valutati i fondamentali di base di propulsione e rotazione, i concetti base di sicurezza e un occhio di riguardo per l'attrezzatura e l'ambiente naturale.

Durata del corso

Minimo 8 ore.

Contenuti del corso

1) Prima di cominciare

- Ordinamento sportivo e identità UISP.
- Canoa: modelli, parti e materiali da costruzione.
- Pagaia: modelli, parti e materiali da costruzione.
- Abbigliamento e attrezzatura personale.
- Trasporto e posizionamento della canoa sull'auto (carico, scarico, fissaggio).
- Riscaldamento.
- Posizione in canoa (seduti/ginocchio, scatola del pagaiatore [paddler's box]).
- Imbarco/sbarco da riva e pontile.

2) Tipi di pagaiate

Tandem (punta)

- Avanti.
- Avanti con scambio.
- Indietro.
- Trazione: fianco, punta e incrociato.

Tandem (coda)

- Avanti con leva.
- Avanti con timonata.
- Avanti con scambio.
- Indietro.
- Trazione: fianco e coda.
- Leva.

Solo

- Avanti.
- Avanti con leva.
- Avanti con timonata.
- Avanti con scambio.
- Indietro.
- Trazione: fianco, punta, coda e incrociato.
- Leva: fianco e coda.

3) Manovre

- Colpi di rotazione avanti/indietro. Rotazione 360° sul posto.
- Timonata e leva in coda.
- Pagaiata propulsiva in avanti in linea retta.
- Fermarsi entro una breve distanza.
- Pagaiare su una traiettoria a otto.

- Breve Trip in acqua piatta.

4) Sicurezza

- Acquaticità con PFD.
- Ribaltamento controllato.
- Come svuotare la canoa.
- Nuotare a riva.
- Conoscenza della catena di sopravvivenza.

Praticante

Nome: _____ Cognome: _____
 Club/Società: _____ Tipo e n. tessera UISP _____

Tecnico

Nome: _____ Cognome: _____
 Qualifica: _____
 Club/Società: _____ Tipo e n. tessera UISP _____

Scheda valutazione

Argomento	Specifiche	Esito 0/1	Giudizio S (sufficiente-da 5 a 7) B(buono-da 8 a 10)
1. PFD, casco.	Sì		
2. Sollevamento, trasporto e imbarco.	Sì		
3. Ritorno alla banchina e sbarco.	Sì		
4. Pagaiata propulsiva in avanti con timonata.	Sì		
5. Stop.	4 colpi		
6. Colpi di rotazione - Ruota a 360° sul posto.	Sì		
7. Trip.	Acqua piatta		
8. Acquaticità con PFD.	Sì		
9. Capovolgersi, nuotare fino a riva e svuotare.	Sì		
10. Conoscenza della catena della sopravvivenza.	Sì		
11. Ordinamento sportivo e identità UISP.	Sì		
Voto totale			

Mostra capacità minime di base per:

Lo spostamento laterale, timonata, evitare il capovolgimento.

Per conseguire l'attestazione di esperienza 1 il voto totale deve essere maggiore di 6.