

### Scheda livello 3 - Indirizzo

#### Introduzione

Il corso di terzo livello si svolge su acque mediamente facili (Beaufort 3, Douglas 3), navigazione.

#### Il candidato deve soddisfare i seguenti criteri

- Essere un socio **UISP-Acquaviva** in regola con la tessera.
- Possa partecipare indipendentemente a tutte le attività.
- Aver partecipato al corso di livello 2.

#### Obiettivo

Il canoista ha già scelto il tipo di imbarcazione e l'ambiente in cui praticare l'attività di pagaia e ne esplora, guidato da istruttori, guide o maestri i vari aspetti.

#### Durata del corso

Minimo 2 giorni.

#### Contenuti del corso

##### 1) Prima di cominciare

- Ordinamento sportivo e identità UISP.
- Descrizione equipaggiamento: PFD, casco, maniglie, sistemi di galleggiamento e svuotamento, paraspruzzi, fischietto, coltello, abbigliamento idoneo, corda da lancio, kit emergenza.
- Riscaldamento.
- Posizione in kayak (impostazione, scatola del pagaiatore [paddler's box]).

##### 2) Tipi di pagaiate

- Pagaiaata propulsiva avanti.
- Pagaiaata all'indietro.
- Spostamento laterale continuo e ad un tempo.
- Circolare (avanti/indietro).
- Aggancio.
- Appoggio basso.
- Appoggio alto.

##### 3) Manovre

- Colpi di rotazione avanti/indietro. Rotazione 360° sul posto.
- Colpi di rotazione. Rotazione di 180° in movimento.
- Pagaiaata propulsiva in avanti in linea retta.
- Fermarsi entro una breve distanza.
- Pagaiaata all'indietro (25 m.).
- Spostamento laterale in movimento.
- Ingresso in corrente e in morta.
- Appoggi.
- Trip 5 km 3 ore in classe I.

##### 4) Sicurezza

- Roll.
- Autosalvataggi.
- Nuoto con PFD e pagaia.
- Salvataggi assistiti.
- Traino a contatto e traino lungo.
- Segnali di comunicazione.

### 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, maniglie, lifeline, paraspruzzi, fischietto, abbigliamento idoneo, cime da traino, kit emergenza e primo soccorso, abbigliamento di rispetto, giacca d'acqua di rispetto, acqua e cibo, cellulare e/o vhf, coltello, busta per rifiuti.	Si		
2. Sollevamento e trasporto. Imbarco e sbarco.	Si		
3. Pagaia propulsiva in avanti. Stop..	100 m.		
4. Colpi di rotazione - Ruota a 360° sul posto.	Si		
5. Colpi di rotazione - Ruota a 90° e 180° in movimento.	Si		
6. Pagaia all'indietro.	25 m.		
7. Spostamento laterale in movimento.	Si		
8. Appoggio basso per prevenire un capovolgimento.	Con inclinazione		
9. Rotazione intorno l'appoggio basso.	Si		
10. Appoggio alto.	Si		
11. Timonata di poppa in apertura e chiusura.	Si		
12. Tenere/cambiare la rotta con l'assetto.	Si		
13. Trip di una giornata ( Beaufort 3 – Douglas 3) con esercizi.	Navigazione a 3kn		
14. Surf in onda.	Si		
15. Autosalvataggi.	Si		
16. Salvataggi assistiti.	Si		
17. Roll.	Si		
18. Nuoto con PFD e pagaia	Si		
19. Traino a contatto e traino lungo.	Si		
20. Lettura della carta e uso della bussola.	Si		
21. Segnalamento marittimo.	Si		
22. Cenni di meteorologia.	Si		
23. Venti, onda, maree e morfologia costiera.	Si		

<b>24.</b> Navigazione in gruppo e primo soccorso.	Si		
<b>25.</b> Nodi: gassa d'amante, parlato, savoia, volta e due mezzi colli.	Si		
<b>26.</b> Calcolo di una rotta e ETA.	Si		
<b>27.</b> Habitat, flora e fauna costieri mediterranei. Parchi e AMP.	Si		
<b>28.</b> Ordinamento sportivo e identità UISP.	Si		
<b>Voto totale</b>			

Per conseguire l'attestazione di esperienza 3 il voto totale deve essere maggiore di 6.