

Scheda livello 2 - Causa-effetto

Introduzione

Il corso di secondo livello si svolge su acque facili (mare, lago, fiume classe I con passaggi di classe II) 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 I.

Obiettivo

Un riconoscimento avanzato che riguarda le competenze di base in acqua piatta. L'enfasi è sull'esecuzione del movimento dell'imbarcazione tramite la comprensione di **causa ed effetto**, piuttosto che sulla rigida definizione dei singoli colpi. Si introduce alla navigazione.

Durata del corso

Minimo 8 ore.

Contenuti del corso

1) Prima di cominciare

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

2) Tipi di pagaiate

- Pagaiata avanti.
- Pagaiata avanti con timonata.
- Indietro.
- Spostamento laterale.
- Circolare avanti e indietro.

3) Manovre

- Colpi di rotazione avanti/indietro. Rotazione 360° sul posto.
- 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 il kayak.
- 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, maniglie, coni, paraspruzzi, fischietto.	Sì		
2. Rimessaggio della barca.	Sì		
3. Pagaia propulsiva in avanti.	200 m.		
4. Stop.	In 4 colpi		
5. Colpi di rotazione - Ruota a 360° sul posto.	Sì		
6. Pagaia all'indietro.	25 m.		
7. Pagaia su una traiettoria a 8.	Sì		
8. Spostamento laterale continuo.	Sì		
9. Appoggio basso per prevenire un capovolgimento.	Sì		
10. Timonata in coda.	Sì		
11. Rotazione intorno l'appoggio basso.	Sì		
12. Trip in acqua piatta.	6 km 2 ore		
13. Ingresso in corrente e in morta.	Sì		
14. Acquaticità con PFD.	Sì		
15. Capovolgersi, nuotare fino a riva e svuotare.	Sì		
16. Recupero e/o conservazione materiale in capovolgimento, svuotamento, rientro assistito.	Sì		
17. Uscita e rientro assistito in acqua.	Sì		
18. Rescue in acque profonde. Roll base.	Sì		
19. Ordinamento sportivo e identità UISP.			
Voto totale			

Mostra capacità minime di base per:

Appoggio basso; inclinazione (cerchio).

Per conseguire l'attestazione di esperienza 2 il voto totale deve essere maggiore di 6.