

## Scheda livello 2 - Causa effetto

### Introduzione

Il corso di secondo livello si svolge su acque mediamente facili (mare leggermente mosso con vento non superiore ai 20 nodi di velocità, presenza di onde non superiori ai 50 cm, fiume di classe I)

### Il candidato deve soddisfare i seguenti criteri

- Essere un socio **UISP-Acquaviva** in regola con la tessera.
- Aver partecipato al corso di esperienza livello 1 con superamento prova finale.
- Aver partecipato almeno a due eventi o iniziative (pubbliche o private) annue come praticante SUP.

### Obiettivo

Il SUPaddler 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. Riesce a surfare onde in autonomia (non superiori ai 50 cm) ed è in grado di programmare ed affrontare una navigazione di almeno 3 miglia in condizioni di Up e Down wind. È in grado di navigare in autonomia su fiume di classe I.

### Durata del corso

Minimo 8 ore di cui 3 di attività continua in acqua sia in mare con onda che in fiume di classe I.

### Contenuti del corso

#### 1) Prima di cominciare

- SUP e Pagaia: modelli, parti e materiali da costruzione.
- Abbigliamento tecnico e attrezzatura personale.
- Trasporto e posizionamento del SUP sull'auto (carico, scarico, fissaggio).
- Verifica condizioni meteo-ambientali e paesaggistiche (mare/fiume)
- Riscaldamento.
- Posizione in SUP.
- Imbarco/sbarco da riva, pontile e scogliera.

#### 2) Tipi di pagaiate

- Pagaiata propulsiva in avanti (in piedi sulla tavola) con onda frangente
- Pagaiata propulsiva laterale (in piedi sulla tavola).
- Avanzamento con bracciate in posizione orizzontale.

#### 3) Manovre

- Navigazione su acqua piatta 500 mt (250 in up wind 250 in down wind).
- Pagaiata su traiettoria a otto con Pivot turn.
- Surf su onda (max 50 cm).
- Entrata in corrente e in morta su fiume di classe I.

#### 4) Sicurezza

- Acquaticità con PFD.
- Tuffo in acqua, Turtle Roll (senza perdere il contatto con la pagaia).
- Nuotare con pagaia in mano, in corrente e verso riva in autonomia.
- Segnali di comunicazione internazionale.
- Nodi (Barcaiolo e Gassa d'amante).
- 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 quando necessario).	Sì		
2. Sollevamento, trasporto e imbarco, esercizi preparatori.	Sì		
3. Verifica condizioni meteo ambientali e paesaggistiche (mare/fiume).	Sì		
4. Pagaia propulsiva in avanti con onda frangente.	Sì		
5. Pagaia propulsiva laterale.	Sì		
6. Avanzamento con bracciate in posizione orizzontale.	Sì		
7. Navigazione su acqua piatta 500 mt (250 up wind /250 down wind).	Sì		
8. Surf da onda.	Sì		
9. Entrata in corrente e in morta su fiume di classe I.	Sì		
10. Pagaia su traiettoria a otto con Pivot turn.	Sì		
11. Acquaticità con PFD.	Sì		
12. Tuffo in acqua, Turtle Roll (senza perdere il contatto con la pagaia).			
13. Nuotare con pagaia in mano.			
14. Nuotare in corrente e verso riva in autonomia.			
15. Segnali di comunicazione internazionale.			
16. Nodi (Barcaiolo e Gassa d'amante).			
17. Nodi (Barcaiolo e Gassa d'amante).			
18. Ordinamento sportivo e identità UISP.			
<b>Voto totale</b>			

Mostra capacità minime di base per:

Per conseguire l'attestazione di esperienza livello 2 il voto totale deve essere maggiore di 12.

Il praticante che ha superato il livello 2 può accedere al corso tecnico livello 3.