



# CORSO ISTRUTTORE DI CANOA FICK II LIVELLO

+

**TECNICO SOCCORRITORE RESCUE PROJECT + BLS**

**Quando: 6-7-8 Marzo e 11-12 Aprile 2015**

**Dove: Fiume Vara Centro Sport Avventura**

Il corso per maestro di canoa 2 livello, ha una durata di 40 ore totali + esame, suddivise in ore di lezione in aula e ore di esercitazione fuori e dentro l'acqua.

Questo corso è rivolto a chi vuole esercitare la professione di istruttore di canoa 2 livello.

L'acquisizione della certificazione di BLS e del corso di Soccorso Tecnico Soccorritore fluviale 1 Rescue Project viene inserita nel programma formativo, per dare a tutti gli allievi un'adeguata preparazione a 360°, dando maggior professionalità e sicurezza personale e dei propri allievi.



Il percorso formativo prevede: 30 ore di lezioni frontali, con Maestri della Federazione Italiana Canoa e Kayak, 50 ore di Auto-formazione, lavoro individuale 8 ore. Tirocinio 32 ore.

**COSTI: Corso esame Fick 2 livello**

**400 € + iva a partecipante. Il Brevetto di soccorso e il BLS è incluso nel prezzo.**

## **PRENOTAZIONE:**

Per l'iscrizione al corso sarà necessario inviare i propri dati all'indirizzo e-mail [info@rescueproject.it](mailto:info@rescueproject.it) inoltre il perfezionamento dell'iscrizione dovrà venire tramite il pagamento anticipato del corso. Il corso potrà essere attivato con un minimo di 15 partecipanti. Le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento dei 15 iscritti e la conferma del corso avverrà il 25 febbraio.

## **PER CHI E' RIVOLTO:**

Tutti i canoisti che hanno una buona capacità ed esperienza. Viene richiesta capacità di navigazione sul III° grado, eskimo sicuro.

## **Requisiti di accesso:**

Il corso e il relativo esame sarà accessibile a tutte le figure FICK a partire dal Tecnico di base. Inoltre, in via eccezionale gli organizzatori del corso si riservano la possibilità di accettare domande di partecipazioni a figure di altre enti o associazioni se considerate equivalenti o superiori in competenze al Tecnico di base FICK, il candidato dovrà superare corso/esame che si svolgerà durante tutta la giornata del primo giorno.

Il programma può subire delle variazioni sia di programma che di luogo a seconda delle condizioni meteorologiche e per eventuali richieste da parte dei partecipanti.



**PROGRAMMA DEL CORSO**  
**I MODULO DI 3 GIORNI**  
**II MODULO DI 2 GIORNI CON ESAME**

**PRIMO MODULO**

<b>PRIMA GIORNATA</b>	
<b>8:00 – 9:00</b>	Ritrovo Compilazione dei moduli di iscrizione
<b>9:00 – 12:30</b>	Cosa è un soccorso? Priorità in un soccorso Fasi di un soccorso “LAST” Opzioni di un soccorso a basso o alto rischio per canoisti Morfologia del fiume Tecniche di nuoto in acqua mossa Come lanciare una corda Comunicazioni con segnali Analisi equipaggiamento personale in fiume di un canoista Materiale necessario da portare con se quando si lavora come istruttori Nodi di base Prove pratiche di nuoto in fiume Comunicazioni Soccorso con corde da lancio
<b>12:30 – 13:30</b>	Pranzo
<b>13:30 – 18:30</b>	Zip Doppio imbraco Incastro di canoa e incastro da piede varie tecniche di soccorso Valutazione e scelta dell’attrezzatura più idonea Flessibilità, coordinamento, salute articolare, nutrizione Fondamentali in canoa e formazione didattica con ausilio di materiale video Eskimo
<b>18:30 – 22.30</b>	Analisi delle prove video Condivisione delle linee guida riguardanti le tecniche di canoa e sul soccorso Cartografia , scelta dei percorsi, pericoli oggettivi legati alla meteorologia BLS prima parte Psicologia dell’emergenza: lo stress e le sue conseguenze <ul style="list-style-type: none"><li>- lo stress</li><li>- meccanismi dello stress in emergenza</li><li>- comunicazione</li><li>- Tecniche di De - briefing</li><li>- De-briefing della giornata</li></ul>



## SECONDA GIORNATA

<b>8:00 – 12:30</b>	DPI normative vigenti legge 81 e certificazione del materiale Sistemi di tiro con ripartizioni dei carichi per canoisti Movimentazione in verticale per superamento di trasbordi e uscite da gole
<b>12:30 – 13:30</b>	Pranzo
<b>13:30 – 18:30</b>	Prove pratiche in fiume sugli argomenti trattati in precedenza Uso del kayak come mezzo di soccorso Attraversamento in fiume a piedi Immobilizzazione di una vittima in acqua Gestione di un gruppo in formazione Fondamentali in acqua mossa e didattica Presentazione degli esercizi base per correzione dei classici errori Situazioni Real d'intervento con canoa Tecniche di accompagnamento di un gruppo Organizzazione in acqua di un gruppo Pericoli, valutazioni e gestione
<b>18:30 – 22:30</b>	Anatomia, fisiologia, scienze del movimento e igiene e prevenzione Bls seconda parte Kayak e le loro forme Qual è il kayak più adatto e per chi? L'attrezzatura avanzata e la falsa sicurezza Nutrizione, i biotipi e lo Stress in ambiente ostile, integrazione specifica Tecniche per gestire lo stress e i segnali indicatori per comprendere se i nostri allievi sono in difficoltà Scelta del percorso didattico più idoneo De - briefing della giornata

## TERZA GIORNATA

<b>8:00 – 12:30</b>	Prove di didattica in acqua tra gruppi Adattamento del percorso didattico in relazione alle caratteristiche dell'allievo Esercizi ludici e di destrezza in canoa recupero di una canoa con imbarcazione Tecniche di canoa
<b>12:30 - 13:30</b>	Pranzo
<b>13:30 – 18:00</b>	Discesa di un tratto di fiume con situazioni Real Gestione del gruppo in acqua Manovre di soccorso base
<b>18:00 – 20:30</b>	Responsabilità civile e penale De - briefing Valutazione e rilascio brevetto BLS e Attestato di partecipazione al corso di salute e nutrizione Palingenesi Chiusura corso prima parte



## SECONDO MODULO A 40 GIORNI DAL CORSO

### QUARTA GIORNATA

<b>8:00 – 12:30</b>	Tecniche di soccorso base e avanzato Tipologie d'intervento da basso alto rischio Sistemi di tiro semplici e complessi Movimentazione verticale e sicurezza
<b>12:30 - 13:30</b>	Pranzo
<b>13:30 – 18:00</b>	Tecniche di soccorso in fiume Tecniche di stabilizzazione in ambienti ostili Ripasso Fondamentali in canoa acqua piatta e mossa Correzione piccoli errori degli aspiranti istruttori
<b>18:00 – 20:30</b>	Strategie commerciali per promuovere la canoa ed i corsi De-briefing riguardante il periodo trascorso tra il primo modulo e il secondo modulo formativo

### QUINTA GIORNATA

<b>8:00 – 12:30</b>	Prima parte esame Soccorso Didattica, scelta del materiale, dpi Segnali, lancio di corda a secco, stress, alimentazione Cartografia, scelta dei percorsi, responsabilità
<b>12:30 - 13:30</b>	Pranzo
<b>13:30 – 18:00</b>	Seconda parte esame Fondamentali in acqua piatta Fondamentali in acqua mossa Tecniche di soccorso Didattica con esercizi in fiume
<b>18:00 – 20:30</b>	Discussione tesina Scrutini De - briefing Valutazione e rilascio brevetto Tecnico soccorritore fluviale Rescue Project e Brevetto di Istruttore di Canoa Fick 2 Livello Chiusura corso

Il programma può subire delle variazioni sia di programma che di luogo a seconda delle condizioni meteorologiche e per eventuali richieste da parte dei partecipanti.



## Obiettivi

### Obiettivi Generali

1. Sviluppare confidenza con lo specifico ambiente fluviale e le competenze necessarie per soccorritori professionisti o volontari che operano in situazioni di acqua mossa e soccorso alluvionale.
2. Acquisire competenze base sull'uso e sull'adattamento delle attrezzature di soccorso standard nel contesto dell'acqua mossa.
3. Apprendere l'uso di equipaggiamenti specifici ed innovativi per il soccorso fluviale e alluvionale.
4. Fondamentali in acqua piatta e acqua mossa con il kayak
5. Didattica, psicologia
6. Gestione di un gruppo in sicurezza

### Obiettivi Specifici

Alla fine del corso il corsista sarà in grado di:

1. osservare e valutare con competenze operative l'ambiente fluviale e comprenderne gli elementari meccanismi di idrodinamica;
2. riconoscere segni e sintomi dei problemi di ordine medico legati agli infortuni in acqua e saperli gestire con competenza;
3. acquisire la conoscenza di tutte le attrezzature utilizzate durante il corso (equipaggiamento di soccorso individuale e di gruppo, strumenti di comunicazione, attrezzature di arrampicata quali corde, moschettoni, autobloccanti, sistemi di tiro e di vantaggio meccanico, manovre di recupero ed uso della corda da lancio etc);
4. saper soccorrere e districare una vittima da un infortunio in acqua ( incastro di piede, veicolo in acqua, incastro con natante etc);
5. nuotare in sicurezza in corrente con differenti condizioni di portata e con abilità di manovra tale da scegliere il percorso meno rischioso e privo di ostacoli;
6. manovrare un natante: canoa, o tavola di salvamento utile in alcune manovre di soccorso;
7. comunicare nel fiume secondo lo standard internazionale;
8. conoscere e far rispettare le leggi che regolano le responsabilità e il comando in uno scenario di soccorso;
9. conoscere l'organizzazione di una squadra di soccorso in ambiente fluviale e alluvionale in funzione al tipo di intervento;



10. utilizzare con competenza e in sicurezza le attrezzature di salvamento illustrate e sperimentate durante il corso;
11. guada un fiume o un canale, con acque poco profonde ma veloci, utilizzando diverse tecniche;
12. saper gestire un gruppo in acqua viva;
13. saper trasmettere concetti e conoscenze a discenti e partecipanti ad un corso;
14. Conoscere i vari esercizi per l'insegnamento della canoa;
15. Saper dimostrare e trasmettere le tecniche;
16. Saper navigare in fiume gestendo gruppi e persone di varie età e capacità;
17. Conoscenza del territorio e pianificazione di una discesa;
18. Conoscere gli aspetti giuridici della professione, responsabilità assicurazione;
19. DPI per i canoisti e attrezzatura specifica;
20. Gestione dello stress, alimentazione e valutazione con gli allievi;

## **Materiali**

Ogni partecipante riceverà il manuale del corso, e un foglio con l'elenco delle abilità acquisite. Alla conclusione con successo del corso il partecipante accreditato riceverà:

- certificato - brevetto di tecnico soccorritore Fluviale 1
- un distintivo di Soccorritore Tecnico Rescue Project e relativa carta d'identificazione
- se superato con successo l'esame, tessera istruttore secondo livello FICK
- Brevetto di BLS
- Attestato di partecipazione al corso di salute e nutrizione Palingenesi

La Scuola di soccorso fornirà tutto l'equipaggiamento specifico di gruppo per le manovre di soccorso.

## **Equipaggiamento necessario**

È richiesto di portare con sé attrezzatura personale da canoa e muta da 5 mm, casco, aiuto al galleggiamento con sgancio rapido, dissipatore, più kayak da torrente e per chi volesse anche la canoa da rodeo.

Per chi non avesse l'attrezzatura personale (muta, casco, aiuto al galleggiamento) Rescue Project mette a disposizione il completo al costo di € 30,00 + IVA a partecipante.. È quindi necessario prenotare una e-mail al seguente indirizzo: [info@rescueproject.it](mailto:info@rescueproject.it). Sarà importante specificare nell'e-mail le taglie: mute, giacca e aiuto al galleggiamento





## Requisiti per i corsisti

Attrezzatura base come canoista, pagaia. Kayak, salvagente, casco, muta etc..

Ogni partecipante dovrà munirsi di un paio di stivaletti in neoprene a suola semirigida. In alternativa si possono usare delle scarpe da ginnastica a suola scolpita o da trekking leggere.

In aggiunta all'equipaggiamento sopra elencato ogni studente dovrà avere adeguato abbigliamento tecnico quali maglie in polipropilene e indumenti idonei anche in funzione della stagione in cui il corso si svolge. Visto il gravoso impegno fisico nel corso delle esercitazioni è importante avere a portata di mano degli snacks e delle bevande a base di carboidrati e integratori idrosalini. È importante ricordare che qualsiasi controindicazione personale nell'esecuzione di alcune manovre dovrà essere comunicata all'istruttore. Ciò permetterà la modificazione dell'addestramento dello studente secondo i bisogni e le necessità dello stesso, garantendo una formazione personalizzata e lontana da rischi, mantenendo nel contempo un elevato ed adeguato livello formativo.

Rescue Project infatti considera la prudenza una delle qualità essenziali di un bravo soccorritore

Le tecniche di soccorso sono in continua evoluzione per questo il brevetto Rescue Project ha una valenza di 3 anni al termine dei quali bisogna ripetere l'intero corso.

## **COSTI: Corso esame Fick 2 livello**

**400 € + iva a partecipante**

**Il Brevetto di soccorso e il Bls è incluso nel prezzo.**

### **PRENOTAZIONE:**

Per l'iscrizione al corso sarà necessario inviare i propri dati all'indirizzo e-mail [info@rescueproject.it](mailto:info@rescueproject.it) inoltre il perfezionamento dell'iscrizione dovrà venire tramite il pagamento anticipato del corso. Il corso potrà essere attivato con un minimo di 15 partecipanti. Le iscrizioni saranno chiuse al raggiungimento dei 15 iscritti e la conferma del corso avverrà il 25 febbraio.

### **PER CHI E' RIVOLTO:**

Tutti i canoisti che hanno una buona capacità ed esperienza. Viene richiesta capacità di navigazione sul III° grado, eskimo sicuro.

Requisiti di accesso

Il corso e il relativo esame sarà accessibile a tutte le figure FICK a partire dal Tecnico di base.

Inoltre, in via eccezionale gli organizzatori del corso si riservano la possibilità di accettare domande di partecipazioni a figure di altre enti o associazioni se considerate equivalenti o superiori in competenze al Tecnico di base FICK, il candidato dovrà superare l'esame che si svolgerà durante tutta la giornata del primo giorno.

### **Info e contatti:**

329.2743226

[info@rescueproject.it](mailto:info@rescueproject.it)

[www.rescueproject.it](http://www.rescueproject.it)