



CORSO CANYONING E SICUREZZA IN FORRA

 **DURATA 3 giorni**



PER CHI

Corso rivolto a tutti coloro vogliono avvicinarsi al mondo del canyoning con particolare attenzione agli aspetti di sicurezza sia nel contesto acquatico che nel contesto della verticalità



REQUISITI

Buona salute fisica, discrete capacità di nuoto.

METODOLOGIE FORMATIVE

Lezioni frontali, parti pratiche con simulazioni, role-playing. De-briefing, lavori di gruppo.



INFO & PRENOTA

info@rescueproject.it

www.rescueproject.it

0463.973278 - 3292743226

Il corso Canyoning e sicurezza in forra è pensato per tutte quelle persone che vogliono avvicinarsi al mondo del canyon con un occhio di riguardo all'aspetto di sicurezza. L'ambiente canyon è un misto tra ambiente acquatico (acqua bianca) e ambiente verticale pertanto, per un corretto approccio, abbisogna di una conoscenza varia tra il settore acqua e il settore roccia.

Talune volte i canyon ai quali ci avviciniamo non necessitano nemmeno dell'utilizzo di corde; pertanto solo acqua e scivoli. Altre volte invece affrontiamo canyon più squisitamente alpinistici dove la presenza di acqua è più contenuta.

Il corso si pone come obiettivo principale quello di fornire ai partecipanti le basi conoscitive nel settore dell'acqua viva e nella movimentazione in canyon. Per questo motivo, esso è strutturato in 3 giornate di formazione: nella prima giornata i contenuti saranno orientati agli aspetti dell'autosoccorso e soccorso veloce in acqua viva (contesto fluviale), il secondo giorno saranno approfonditi aspetti di nodologia e nodi specifici per il canyon, con una prima esplorazione in canyon. Il terzo giorno, escursione in canyon e prove pratiche di movimentazione e soccorso.



PROGRAMMA

Corso canyoning e sicurezza in forra

ORE

ATTIVITA' - CONTENUTO GIORNO 1

8:30 – 9:00	Ritrovo Compilazione dei moduli di iscrizione Presentazioni e chiarimenti sulle giornate di formazione
9:00 – 12:30	Parti teoriche in aula e prove a secco: Il soccorso in acqua viva: Priorità, fasi, soccorso da basso ad alto rischio Fasi di un soccorso "LAST" Morfologia del fiume: idrodinamica, correnti, terminologia, rischi e pericoli DPI fluviali: tipologie, aspetti normativi e certificazioni. Attrezzatura specifica Tecniche di nuoto in acqua mosca
12:30 – 13:30	Pranzo
13:30 – 14:30	Prove pratiche nuoto in corrente Prove pratiche lancio di corda – uomo al guinzaglio
14:30 – 18:30	Analisi equipaggiamento personale in fiume Comunicazione in fiume e segnali, analisi attrezzatura Procedure di soccorso zip line, incastro da piede
18:30 – 20:00	Video, nodologia base De - briefing della giornata

ORE

ATTIVITA' - CONTENUTO GIORNO 2

8:30 – 12:30	Teoria e pratica a secco: SIZE UP : Gestione dei rischi – interventi per soccorso o recupero sistema incident commander: ruoli e assetti di una squadra Manovre di soccorso complesse: sistemi di tiro con ripartizioni dei carichi Ancoraggi e nodologia avanzata
12:30 – 13:30	Pranzo
13:30 – 18:30	Prove pratiche: ripasso veloce giornata precedente (pratica) Accesso in canyon e uscita Cenni di primo soccorso in ambiente ostile
18:30 – 20:00	Psicologia dell'emergenza: lo stress e le sue conseguenze lo stress <ul style="list-style-type: none"> - meccanismi dello stress in emergenza - comunicazione, panico, paura e distorsioni comunicative De - briefing della giornata



PROGRAMMA

Corso canyoning e sicurezza in forra

ORE

ATTIVITA'- CONTENUTO GIORNO 3

8:30 – 14:30	Accesso in canyon 2 Simulazioni di movimentazione, calate, soccorso, procedure di primo soccorso, evacuazione
14:30 - 15:30	Pranzo
15:30 – 17:30	Teoria e ripasso su eventuali dubbi
17:30 – 18:30	De - briefing Questionario di gradimento Valutazione e rilascio brevetti Chiusura corso



ATTREZZATURA

Ogni partecipante dovrà munirsi di :

- Scarpe ad uso fluviale o da ginnastica
- Muta in neoprene da 5 mm oppure muta stagna con adeguato vestiario sotto-muta
- Casco omologato + aiuto al galleggiamento omologato con imbraco addominale a sgancio rapido e dissipatore

Per chi non avesse a disposizione muta, casco, aiuto al galleggiamento è possibile prenotare il noleggio tramite la segreteria, indicando altezza e peso per definire la taglia.

Si consiglia di portare degli snacks e delle bevande a base di integratori idrosalini. È importante ricordare che qualsiasi controindicazione nell'esecuzione di alcune manovre dovrà essere comunicata.



OBIETTIVI

- **Sviluppare confidenza** con lo specifico ambiente di acqua viva e le competenze necessarie persone che affrontano situazioni di **acqua mosca** in contesti di canyon
- **Utilizzare** con competenza e in sicurezza le **attrezzature** di sicurezza principali
- **Conoscere** le principali problematiche nel contesto canyon
- Saper **nuotare, comunicare, garantire la sicurezza per sé e per i propri compagni** in scenari di acqua viva ed emergenziali
- **Saper intervenire** con procedure base di primo soccorso in ambiente impervio