



CORSO DI CANOA: TECNICA E SICUREZZA BASE

 DURATA 2 giorni



PER CHI

Corso rivolto a tutti coloro che vogliono vivere due giorni all'insegna

dell'apprendimento/perfezionamento della tecnica in canoa assieme ai fondamentali dell'autosoccorso e soccorso in canoa

Il corso di canoa, tecnica a sicurezza base, è pensato per i canoisti che, già in grado di navigare fiumi di II-III grado, vogliono approfondire, perfezionarsi e migliorare sia sotto il profilo tecnico che di soccorso.

Per accedere al corso è richiesto un livello tecnico adatto per poter navigare II° gradi con passaggi di terzo. Non è richiesto l'eskimo, anche se è comunque consigliato.

Il corso è un percorso molto intensivo di due giornate, con una buona alternanza tra parti teorico-pratiche fuori dall'acqua e tecnica in acqua, con sempre il filo conduttore del soccorso e quindi un occhio di riguardo per la trasmissione dei contenuti di prevenzione e gestione del soccorso in canoa.



REQUISITI

Buona salute fisica, buone capacità di nuoto, capacità di navigazione fiumi di II-III grado, eskimo consigliato

Si tratteranno tematiche squisitamente tecniche per la navigazione, la pagaiata, i traghetti, gli agganci i boof e molto altro; per poi intrecciare i temi dell'autosoccorso e soccorso in canoa: come gestire un ribaltamento, come soccorrere un compagno, le tecniche di gestione di un incastro



METODOLOGIE FORMATIVE

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

Per chi lo desidera il corso è implementabile nella serata precedente, con il corso di BLS/D, così da poter approfittare e conseguire due titoli in un unico incontro.



INFO & PRENOTA

info@rescueproject.it

www.rescueproject.it

0463.973278 - 3292743226



PROGRAMMA

Corso di canoa: tecnica e sicurezza base

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 Autosoccorso e soccorso veloce Stabilizzazione di incastro di piede, incastro di punti, di coda del kayak , colino e sifone Tecniche di nuoto in acqua mosca
12:30 – 13:30	Pranzo
13:30 – 14:30	Prove pratiche nuoto in corrente - tecniche Tecniche di uscita da un buco 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 e di canoa prove pratiche
18:30 – 20:00	Video, nodologia base e paranchi De - briefing della giornata

ORE

ATTIVITA' - CONTENUTO GIORNO 2

8:30 – 12:30	Teoria e pratica in acqua: come organizzare una discesa in sicurezza a più kayak Tecnica di canoa, pagaiata, appoggi, traghetti, boof Movimentazione su un piano inclinato e verticale- procedure di sicurezza Gestione di cravatte e trasbordi
12:30 – 13:30	Pranzo
13:30 – 18:30	Prove pratiche: uso della coda di vacca, quando e come usarla recupero kayak e persone – prove e simulazioni gestione sicurezza in rapida, dove posizionare le sicure, come fare assistenza come allenarsi in fiume per migliorare fisicamente, tecnicamente e psicologicamente nozioni base di primo soccorso – gestione di una persona traumatizzata prove pratiche di BLS in ambiente impervio
18:30 – 19:00	De briefing Somministrazione questionario di gradimento Rilascio brevetti – termine corso



MONITORAGGIO ARGINI



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
 - Canoa, paraspruzzi, corda da lancio, pagaia
- 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



OBIETTIVI

- **Conoscere ed utilizzare** i nodi di base da impiegare nel soccorso in acqua viva per la canoa
- **Analizzare** gli scenari di un intervento in un contesto di discesa in canoa
- **Conoscere** le modalità di allenamento per la canoa e le principali tecniche di pagaia
- **Conoscere ed usare** i principali segni di comunicazione in fiume
- **Conoscere** le principali tecniche di **autosoccorso e di soccorso in canoa**
- **Conoscere ed usare** le attrezzature fluviali per il soccorso
- **Sapersi avvicinare in modo corretto**, con attrezzatura e procedure standard in situazioni di scouting e trasbordi
- **Conoscere** le procedure standard di gestione di un incastro e incravattamento