

Scheda livello 2 - Causa-effetto

Introduzione

Il corso di secondo livello si svolge su acque facili (Beaufort 2, Douglas 2) 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.
- Habitat costiero, flora e fauna, parchi e AMP.
- 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

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

3) Manovre

- Colpi di rotazione avanti/indietro. Rotazione 360° sul posto.
- Pagaia propulsiva in avanti in linea retta.
- Fermarsi entro una breve distanza.
- Pagaia su una traiettoria a otto.
- Breve Trip in acqua piatta.
- Appoggio basso.

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 di poppa.	Sì		
11. Rotazione intorno l'appoggio basso.	Sì		
12. Trip di due ore in acqua piatta con esercizi di valutazione.	Navigazione a 2,5 kn		
13. Rimessaggio della barca.	Sì		
14. Acquaticità con PFD.	Sì		
15. Uscita bagnata, nuotare fino a riva e svuotare.	Sì		
16. Autosalvataggio e Salvataggio a T.	Sì		
17. Roll assistito.	Sì		
18. Habitat flora e fauna mediterranee. Parchi e AMP.	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.