

## Scheda livello 1 - Aspetto ludico

### Introduzione

Il corso di primo livello si svolge su acque protette (Beaufort 1, Douglas 1) capacità base in acqua ferma.

### Il candidato deve soddisfare i seguenti criteri

- Essere un socio **UISP-Acquaviva** in regola con la tessera.
- Possa partecipare indipendentemente a tutte le attività.

### Obiettivo

Il brevetto è un premio di incoraggiamento e una valutazione delle capacità di base alla fine di un corso introduttivo. La stessa prova d'esame è impostata sull'aspetto ludico e di divertimento: vanno valutati i fondamentali di base di propulsione e rotazione, i concetti base di sicurezza e un occhio di riguardo per l'attrezzatura e l'ambiente naturale.

### Durata del corso

Minimo 8 ore.

### Contenuti del corso

#### 1) Prima di cominciare

- Ordinamento sportivo e identità UISP.
- 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

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

#### 3) Manovre

- Colpi di rotazione avanti/indietro. Rotazione 360° sul posto.
- Pagaiata propulsiva in avanti in linea retta.
- Fermarsi entro una breve distanza.
- Pagaiare 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.	Sì		
2. Sollevamento, trasporto e imbarco.	Sì		
3. Pagaia propulsiva in avanti..	Sì		
4. Stop.	4 colpi		
5. Colpi di rotazione - Ruota a 360° sul posto.	Sì		
6. Pagaia all'indietro.	Sì		
7. Pagaia su una traiettoria a otto.	Sì		
8. Timonata di poppa	Sì		
9. Spostamento laterale.	Sì		
10. Appoggio basso.	Sì		
11. Ritorno alla banchina (accostata), sbarco (riporre il ka.).	Sì		
12. Trip	Acqua piatta		
13. Acquaticità con PFD.	Sì		
14. Uscita bagnata, nuotare fino a riva e svuotare.	Sì		
15. Partecipazione attiva al proprio salvataggio.	Sì		
16. Conoscenza della catena della sopravvivenza.	Sì		
17. Ordinamento sportivo e identità UISP.	Sì		
<b>Voto totale</b>			

Per conseguire l'attestazione di esperienza 1 il voto totale deve essere maggiore di 6.