

Scheda livello 1 - Aspetto ludico

Introduzione

Il corso di primo livello si svolge su acque protette (mare, lago, fiume classe I) 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.

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. Ritorno alla banchina e sbarco. | Sì | | |
| 4. Pagaia a propulsiva in avanti. | Sì | | |
| 5. Stop. | 4 colpi | | |
| 6. Colpi di rotazione - Ruota a 360° sul posto. | Sì | | |
| 7. Pagaia all'indietro. | Sì | | |
| 8. Pagaia su una traiettoria a otto. | Sì | | |
| 9. Trip. | Acqua piatta | | |
| 10. Acquaticità con PFD. | Sì | | |
| 11. Capovolgarsi, nuotare fino a riva e svuotare. | Sì | | |
| 12. Conoscenza della catena della sopravvivenza. | Sì | | |
| 13. Ordinamento sportivo e identità UISP. | Sì | | |
| Voto totale | | | |

Mostra capacità minime di base per:

Lo spostamento laterale, evitare il capovolgimento.

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