



CORSO DI CANOA II° LIVELLO FIUMI CON DIFFICOLTA' FINO AL III° GRADO

Dedicato a chi sa già eseguire con scioltezza le manovre fondamentali in acqua piatta.

Scopo del corso:

Lo scopo del corso è quello di insegnare le tecniche per la conduzione del kayak su percorsi di acqua mossa - fiumi e torrenti - in autonomia e sicurezza.

Dove:

Il corso si svolgerà possibilmente sulla Stura di Lanzo, o su altri percorsi in provincia di Torino o Cuneo, dipendentemente dai livelli idrometrici.

Durata:

È composto da 4 lezioni di due ore e mezza l'una, per una durata complessiva di circa 10 ore.

Programma

Teoria: nozioni di idrodinamica dei corsi d'acqua, lettura del fiume, individuazione e valutazione dei pericoli, nozioni di sicurezza, salvamento e autosalvamento, nuoto in corrente ed uso delle principali attrezzature di sicurezza.

Pratica: prove di ribaltamento e abbandono del kayak, recupero del kayak e della pagaia, recupero del pericolante, entrata in morta, entrata in corrente, traghetto, appoggi, discesa di rapide di classe II-III, esercizi di salvamento.

Quando: 19/20 e 26/27 maggio 2018

Attrezzatura e equipaggiamento:

E' possibile utilizzare la propria attrezzatura (purché idonea), o noleggiarla presso il circolo.

L'abbigliamento personale - maglietta termica a manica lunga o corta, pantaloncino tecnico in lycra o in neoprene, corto o lungo, scarpette da spiaggia, meglio in neoprene, asciugamano - deve essere procurato dal corsista.

Requisiti minimi di ammissibilità:

Essere in grado di nuotare: muoversi senza problemi in acqua e mantenere la testa fuori dall'acqua indossando il giubbotto salvagente. Essere in buono stato di salute, possibilmente avere già frequentato un corso di primo livello.

Costo:

120 € per 10 h di lezione (minimo 3 partecipanti), noleggio attrezzatura € 60.

Informazioni e iscrizioni: scrivere a info@alpikayak.it oppure telefonare a Valerio, cell: 335.7585978