



## **CORSO BASE CORSO DI CANOA SU ACQUA PIATTA**

### **A chi è dedicato:**

Il corso base è dedicato a chi vuole avvicinarsi alla pratica del kayak su acqua piatta: lago e mare e fiumi tranquilli. Questo corso può essere propedeutico a chi vuole, in seguito, intraprendere la pratica del kayak su acqua mosca: fiumi e torrenti.

### **Scopo del corso:**

Lo scopo del corso è di consentire un primo facile approccio allo sport del kayak.

Si illustrano le tecniche base di canoa, principalmente la tecnica della pagaia nei suoi vari aspetti, le manovre che servono alla gestione e alla conduzione di un kayak su percorsi di acqua piatta - laghi, fiumi lenti e piatti, mare calmo - in autonomia e sicurezza.

### **Di cosa tratta il corso:**

Le lezioni tratteranno: conoscenza dell'attrezzatura e della terminologia correlata, regolazione della canoa, come salire e scendere dalla canoa, corretta posizione e impugnatura della pagaia, tecnica della pagaia, prove di equilibrio, acquaticità, come comportarsi in caso di rovesciamento e auto salvamento, analisi dei rischi connessi all'ambiente: acqua, vento, onde, meteo, ecc.

Per ogni manovra verranno fatti eseguire vari esercizi per impadronirsi della tecnica corretta.

### **Attrezzatura ed equipaggiamento:**

L'attrezzatura – comprendente canoa, pagaia, giubbotto salvagente, eventuale giacca d'acqua – è fornita dal club. Nel corso si useranno sia le canoe da torrente che le canoe da mare.

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. (Questo materiale può essere facilmente reperito presso Decathlon).

### **Requisiti minimi di ammissibilità:**

Essere in grado di nuotare o almeno una discreta acquaticità: muoversi senza problemi in acqua e mantenere la testa fuori dall'acqua indossando il giubbotto salvagente. Essere in buono stato di salute.

**È necessaria la presentazione del certificato medico.**

### **Durata:**

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

### **Dove:**

Il corso si svolgerà presso la nostra sede al lago di Avigliana, in via Monginevro, 30.

### **Quando:**

**Serale:** due appuntamenti serali, una volta alla settimana, generalmente al giovedì sera.

Siamo disponibili – entro certi limiti – a venire incontro alle esigenze di giorni e orari dei corsisti, che saranno da concordare con gli istruttori.

### **Costo a persona**

Il costo del corso per 4 h di lezione varia in base al numero dei partecipanti, per ulteriori informazioni sui corsi e sui costi: Lorenzo: 335. 205.348 – info@alpikayak.it