



Programma Kayak Primo Livello

Primo Giorno

Teoria:

Il fiume: cos'è, come si forma e perché...

Il materiale nautico: il kayak (modelli, design...), la pagaia, il casco, il salvagente, la muta, il paraspruzzi...

Il materiale personale: calzature, abbigliamento termico...

Il materiale per il soccorso: le corde, il coltello, i moschettoni, le carrucole, i prussik, il fischietto...

Scelta del proprio materiale.

Pratica

Il nuoto in fiume e in corrente. La posizione in canoa, il ribaltamento, uscire dalla canoa rovesciata, esercizi di equilibrio. La lezione si svolgerà presso il lago della scuola dove l'acqua calma permette un graduale approccio con il nuovo mezzo: la canoa.

Secondo Giorno

Teoria

I nodi, i paranchi e lancio della corda.

Pratica

La pagaiata avanti e indietro

La pagaiata larga;

Gli appoggi;

L'inclinazione dello scafo: pance.

Giochi di abilità con la pagaia: la canoa polo.

I prezzi comprendono:

L'istruttore di canoa e l'assistenza in kayak.

Dotazione di tutto il materiale nautico omologato e conforme alle norme di sicurezza, l'assicurazione e un manuale sulla tecnica del kayak.

L'uso delle docce calde e spogliatoi maschili e femminili.

Gli spostamenti logistici con navette per il rientro alla base.

Uso del parcheggio videosorvegliato.

Uso della area attrezzata della nostra base per grigliate, pic-nic, feste ed eventi: copertura con tendone a pagoda per 50 persone, tavoloni, griglia, legna e frigorifero.

WiFi disponibile gratuitamente presso la nostra base.

Custodia valori

Terzo Giorno

Teoria&Pratica: L'eskimo

Quarto Giorno

Teoria

Idrodinamica del fiume: la corrente, i buchi, i rulli, le cascate...

I pericoli di un fiume: le rocce, le nicchie, i sifoni, gli sbarramenti artificiali, le prese d'acqua...

Leggere il fiume: scegliere la linea d'acqua da percorrere.

Pratica

Il traghetto.

L'entrata in morta e l'entrata in corrente.

Discendere una rapida.

Quinto Giorno

Teoria

Il soccorso: recupero di un pericolante e interventi di primo soccorso.

Recupero del materiale: la "cravatta".

La comunicazione: gesti e uso del fischietto.

Proiezione dei video girati durante le lezioni con il commento dei maestri.

Pratica

Discesa di fine corso.

Chi può partecipare: Tutti possono accedere alle nostre attività purché possiedano una buona acquaticità e non abbiano paura dell'acqua.

Modalità di pagamento: Sono accettati contanti, assegni e le principali carte di credito.

Cosa portare: Costume da bagno, l'occorrente per la doccia calda e tanta voglia di divertirti con il nostro staff.

A presto e grazie!

Emanuele Bernasconi & Staff