



La certificazione nazionale PagaiA Azzurra





Certificato Nazionale
Pagايا Azzurra

Indice	3
Certificato Nazionale Pagaia Azzurra	4
Cos'è Pagaia Azzurra?	
Perché conseguire una certificazione Pagaia Azzurra?	
Altri vantaggi per la persona?	
Va bene anche per me?	
Cosa potrò esibire?	
Una certificazione necessaria	5
I sistemi di certificazione degli altri paesi europei	
Cos'è EPP	
Il sistema di certificazione Pagaia Azzurra	
Nome e marchio del sistema di certificazione	6
Il nome del Sistema di certificazione Pagaia Azzurra	
Il marchio del Sistema di certificazione Pagaia Azzurra	
Certificato Nazionale e Card Pagaia Azzurra	7
Certificato Nazionale Pagaia Azzurra Sea Kayak 1	9
Descrizione, tirocinio e prova di esame	10
Programma di esame	11
Linee guida per la valutazione	12
Card e Certificato	14
Certificato Nazionale Pagaia Azzurra Sea Kayak 2	17
Descrizione, tirocinio e prova di esame	18
Programma di esame	19
Linee guida per la valutazione	20
Card e Certificato	22
Certificato Nazionale Pagaia Azzurra Sea Kayak 3	25
Descrizione, tirocinio e prova di esame	26
Programma di esame	27
Linee guida per la valutazione	28
Card e Certificato	32
Guida alla formazione FICK - Sea Kayak	35
Tecnici FICK sea kayak abilitati a rilasciare il Certificato Nazionale Pagaia Azzurra	36
A che livello insegnano ed esaminano i tecnici FICK?	36
Tecnico di base - Sea Kayak	37
Istruttore - Sea Kayak	41
Guida - Sea Kayak	45
Maestro - Sea Kayak	49

Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra

Cos'è Pagaia Azzurra?

Pagaia Azzurra è il sistema di certificazione nazionale della FICK che codifica in più livelli la tecnica individuale dello sportivo, la sua capacità di procedere in sicurezza ed eseguire salvataggi in acqua rispettando l'ambiente naturale in cui si muove.

Il sistema di certificazione Pagaia Azzurra introduce alla pratica dello sport e accompagna il pagaiatore fino al conseguimento delle certificazioni corrispondenti alla sua preparazione.

La certificazione Pagaia Azzurra, già operativa nella disciplina Sea Kayak per i livelli 1, 2 e 3, arriverà a contemplare in futuro sempre più discipline (White Water, Open Canoe, ecc.) fino al livello 5.

Perché conseguire una certificazione Pagaia Azzurra?

Pochi sport consentono una versatilità paragonabile a quella degli sport di pagaia.

Dalla competizione al turismo, dal mare al torrente e alla piscina, dall'attività di squadra a quella individuale, da uno sport di aggregazione a un modo per scoprire la pace, la tranquillità, il patrimonio naturalistico e paesaggistico dei litorali e delle vie d'acqua italiane. Ce n'è veramente per tutti i gusti.

La certificazione Pagaia Azzurra è riconosciuta dall'EPP (Euro Paddle Pass) e consente di:

- 1 esibire una certificazione secondo uno standard comune e riconosciuto presso i paesi aderenti all'EPP (Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Inghilterra, Irlanda, Italia, Norvegia, Slovenia, Svezia);
- 2 completare la propria formazione, nella propria disciplina, in uno qualsiasi dei paesi aderenti all'EPP;
- 3 proseguire la propria formazione iniziata all'estero in Italia;
- 4 affittare canoe o kayak presso centri italiani ed europei che sempre più spesso vengono affittati esclusivamente a fronte di una certificazione nazionale riconosciuta.
- 5 iniziare un percorso formativo con una crescita progressiva, necessario per accedere al programma di formazione per Tecnici FICK.

Altri vantaggi per la persona?

Pagaiare è un esercizio fantastico: è divertente, contribuisce al miglioramento delle capacità cardiovascolari, del tono muscolare, della scioltezza e si pratica a contatto con la natura.

Iniziare un percorso per conseguire una certificazione nazionale Pagaia Azzurra spinge a praticare un regolare esercizio aerobico che riduce tensioni e stress, contribuisce ad accrescere la fiducia in se stessi oltre a dare l'opportunità di condividere con altri la gioia dei propri progressi e della propria preparazione nell'eseguire dei salvataggi in acqua nell'ambito di un gruppo.

Va bene anche per me?

La certificazione Pagaia Azzurra è un'avventura alla portata di tutte le età e abilità.

Anche la pagaiata più rilassata costituisce un ottimo esercizio fisico ma va affrontata con la tecnica individuale appropriata, la competenza per procedere in sicurezza ed eseguire salvataggi agendo sempre nel rispetto dell'ambiente naturale.

Cosa potrò esibire?

Dopo aver superato positivamente la prova di esame il candidato riceve un certificato firmato dal Presidente FICK, dal Segretario Generale FICK e da entrambi i Tecnici Esaminatori. Il certificato è conforme allo standard europeo EPP ed è valido presso tutti i paesi aderenti EPP. Al candidato viene anche rilasciata la tessera che certifica la disciplina e il livello conseguito. La tessera dovrà essere esibita qualora richiesta per il noleggio di attrezzatura o nell'ambito di attività organizzate presso centri affiliati alle Federazioni Nazionali aderenti EPP (Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Inghilterra, Irlanda, Italia, Norvegia, Slovenia, Svezia).

Una certificazione necessaria

Pagaia Azzurra e gli altri sistemi di certificazione europei

I sistemi di certificazione degli altri paesi europei

Le Federazioni di ciascun paese, (BC (UK), FFCK (F), SKCF (S), DKKF (DK), ecc.) applicano il proprio sistema di certificazione nazionale che ha un nome proprio (Star Award - UK, Pagaies Couleurs - F, Paddelpasset - S, Wet Card - N, ecc.) e che segue delle linee guida indipendenti per rilasciare certificati distinti in 5 livelli (1,2,3 personal skills, 4,5 personal skills + leadership) che si chiamano, ad esempio, 3 Star Award (UK), Pagaie Rouge (F), ecc.

Come avviene per le università, presso le quali si seguono piani di studio differenti, per poi ottenere una laurea riconosciuta nei paesi all'interno della CE favorendo scambi di esperienze, workshop, symposium, ecc. così le Federazioni di 10 nazioni europee hanno allineato i propri sistemi di certificazione nelle varie discipline e ai livelli previsti secondo uno standard comune, chiamato EPP (Euro Paddle Pass), e destinato a comprendere sempre più nazioni aderenti.

Cos'è EPP?

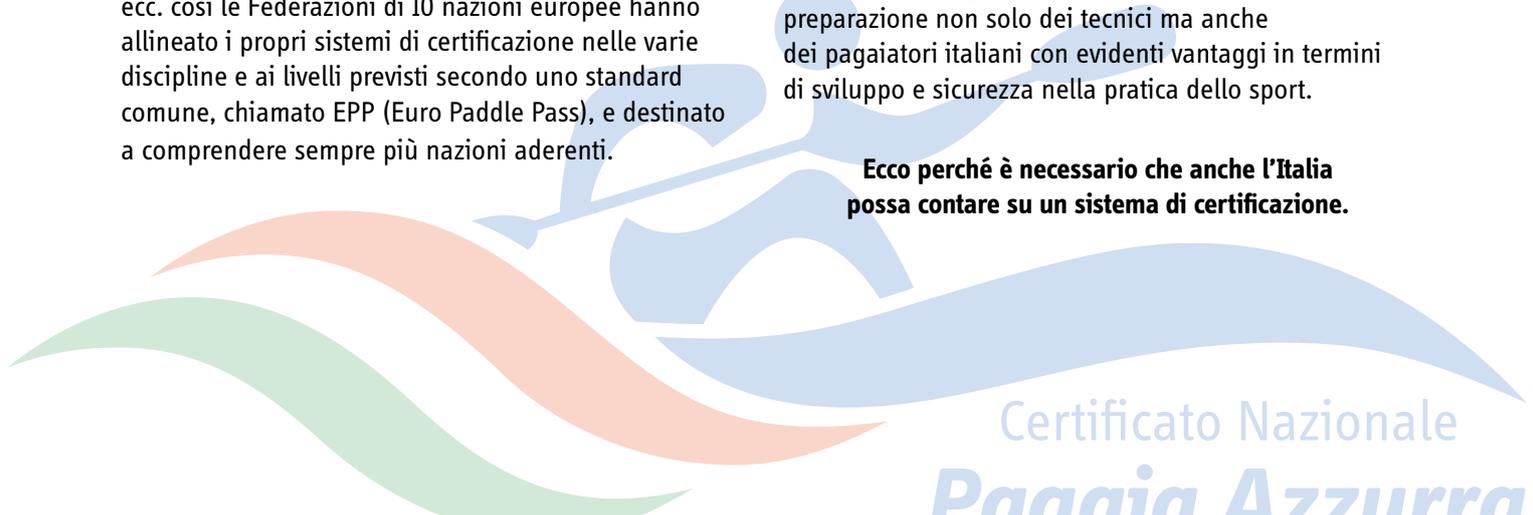
EPP (EURO PADDLE PASS) è uno standard (*framework*), creato per allineare i sistemi di certificazione nazionale dei paesi aderenti (Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Inghilterra, Irlanda, Italia, Norvegia, Slovenia, Svezia) garantendone la propria autonomia ma secondo criteri comuni.

EPP non è un sistema di certificazione

Il sistema di certificazione Pagaia Azzurra

Grazie al sistema di certificazione nazionale *Pagaia Azzurra* la FICK risulta allineata agli altri paesi aderenti all'EPP e può migliorare e controllare il livello di preparazione non solo dei tecnici ma anche dei pagaiatori italiani con evidenti vantaggi in termini di sviluppo e sicurezza nella pratica dello sport.

Ecco perché è necessario che anche l'Italia possa contare su un sistema di certificazione.



Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra

Nome e marchio del sistema di certificazione

Il nome del sistema di certificazione “Pagaia Azzurra”

I nomi dei sistemi di certificazione delle Federazioni degli altri paesi europei comunicano concetti diversi: Star Award (UK), Pagaie Couleurs (F), Paddlepasset (S), Wet Card (N), ecc.

Nel caso del sistema di certificazione nazionale italiano si è pensato di legarsi innanzitutto al tipo di attività che si pratica. Dato che le varie discipline utilizzano pagaie diverse, singole e doppie, ma tutte accomunate dal nome si è optato per includere il termine “pagaia”. In seguito, per associare il nome al mondo dello sport italiano è stato deciso di abbinare il colore della nostra squadra nazionale dando origine al nome “Pagaia Azzurra”.

Una considerazione interessante è che nel marchio FICK la pagaia è sempre stata azzurra e quindi questo nuovo nome viene percepito da subito come quello più logico e adatto per descrivere un sistema ideato per formare e certificare i pagaiatori italiani nelle varie discipline.

Il marchio del sistema di certificazione “Pagaia Azzurra”

Proprio a causa del suo nome così logico e già presente da molti anni nel marchio FICK è stato deciso di non inventare un segno nuovo ma di associare al nome Pagaia Azzurra solamente la figura del pagaiatore già contenuta nel marchio FICK.

L’inserimento del testo “Certificato Nazionale Pagaia Azzurra”, all’interno dello spazio rettangolare già occupato dalla figura, mantiene compatto e di più facile gestione il marchio complessivo oltre ad aggiungere una sfumatura bianca/azzurra all’onda di prua del kayak raffigurato.



Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcanoai.it



ph. +39 06 8370 2516
fax +39 06 8370 2518
info@federcanoai.it



Questo certificato viene rilasciato a

Nome Cognome

nome e cognome

nella disciplina e al livello

Sea Kayak 3

disciplina e livello

*Complimenti per aver conseguito
una certificazione nazionale Pagaia Azzurra.*

01 Marzo 2016

data

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

il Presidente

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Daniela Sebastiani

il Segretario Generale



La certificazione nazionale
Pagaia Azzurra è conforme
allo standard EURO PADDLE PASS

The national paddlesport award
Pagaia Azzurra meet the requirements
of the EURO PADDLE PASS



La certificazione nazionale *Pagaia Azzurra*
© Federazione Italiana Canoa Kayak



La certificazione nazionale *Pagaia Azzurra*
è conforme allo standard EURO PADDLE PASS



SEA KAYAK 1

SOTTOCOSTA Scuola Nazionale kayak in mare

Descrizione, tirocinio e prova d'esame

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Sea kayak 1

Descrizione

La certificazione nazionale Pagaia Azzurra Sea kayak 1 rappresenta l'introduzione al sistema di certificazione nazionale Pagaia Azzurra e viene rilasciata al candidato che dimostri di avere le conoscenze e le capacità fondamentali necessarie per manovrare un kayak in mare in condizioni di calma o bava di vento (forza 0-1 Beaufort) e mare calmo o quasi calmo (grado 0-1 Douglas).

Prerequisiti

Per il conseguimento della certificazione Pagaia Azzurra Sea kayak 1 il candidato deve sapere nuotare e deve dimostrare di avere una certa confidenza con l'acqua. Il candidato deve essere tesserato FICK.

Kayak

Kayak da mare adeguatamente attrezzato per navigare in mare, dotato di gavoni stagni e *lifeline* in coperta. Se il kayak è dotato di timone questo dovrà essere disarmato prima della prova d'esame.

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

L'equipaggiamento personale e le dotazioni di bordo devono essere appropriati per le manovre richieste durante la prova d'esame e per le condizioni di svolgimento dello stesso.

Tirocinio

Il tirocinio non ha una durata stabilita ma deve soffermarsi sulle capacità individuali (controllo, equilibrio, propulsione e manovre) e sulle capacità di navigare in sicurezza (eseguire autosalvataggi e salvataggi assistiti). In particolare deve:

- trasmettere al candidato le nozioni fondamentali per gestire in sicurezza il sollevamento del kayak, il suo trasporto, l'imbarco e lo sbarco valutando le condizioni ambientali;
- stimolare il candidato a valutare lo stato del proprio kayak, abbigliamento e dotazioni;
- trasmettere al candidato le capacità individuali per eseguire le manovre fondamentali del kayak combinando le azioni del corpo e della pagaia mantenendo sempre una posizione corretta e attiva;
- trasmettere al candidato le capacità necessarie per eseguire un'uscita bagnata con rientro a terra a nuoto in acque basse, per eseguire un salvataggio assistito semplice (laterale) e per partecipare in maniera attiva al proprio salvataggio condotto dall'Istruttore o da un altro kayaker in acque profonde;
- stimolare il candidato a valutare gli aspetti legati all'impatto ambientale legati all'attività a terra e in mare.

Il tirocinio a terra e in mare può essere condotto da Tecnici di base, Istruttori, Guide o Maestri FICK sea kayak abilitati a rilasciare il Certificato Nazionale Pagaia Azzurra.

Sede d'esame

La prova d'esame avverrà in condizioni di calma o bava di vento (forza 0-1 Beaufort) e mare calmo o quasi calmo (grado 0-1 Douglas).

Esaminatori

Un Istruttore, Guida o Maestro FICK sea kayak abilitato, in qualità di responsabile per la valutazione della prova di esame.

Certificazione e card Pagaia Azzurra

Superata la prova d'esame, verranno rilasciati della FICK una certificazione e una card che certificano la disciplina e il livello conseguito conforme agli standard EPP (Euro Paddle Pass) e riconosciuto nei paesi aderenti (Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Inghilterra, Irlanda, Italia, Norvegia, Slovenia, Svezia) per il noleggio di attrezzatura o per qualificarsi nell'ambito di attività organizzate.

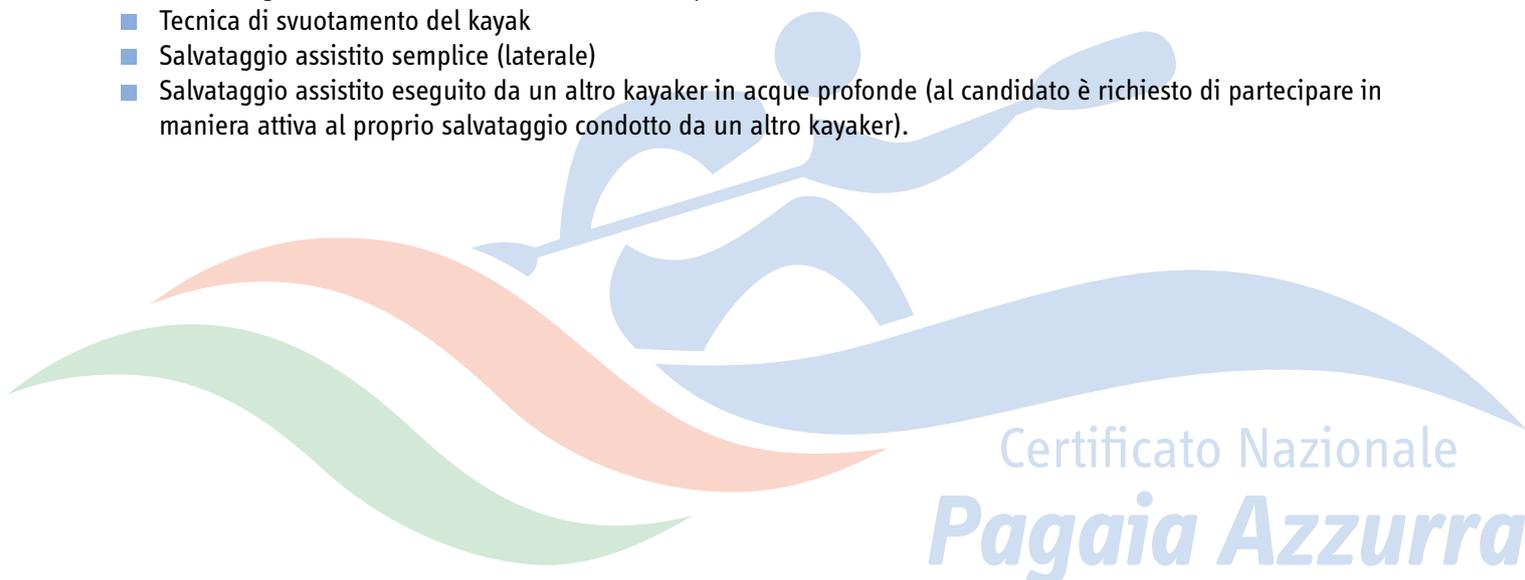
Il costo a carico del candidato per la certificazione, per la card e per il loro invio in Italia è di 20 euro.

CAPACITÀ INDIVIDUALI

- Sollevare e trasportare il kayak
- Imbarco di prua e di lato
- Sbarco di prua e di lato
- Pagaia avanti
- Accostata, fermata e pagaia indietro
- Timone di poppa
- Pagaia circolare avanti e indietro
- Spostamento laterale
- Appoggio basso
- Assicurare il kayak su una rastrelliera o su un carrello stradale

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA

- Uscita bagnata con rientro a nuoto a terra in acque basse
- Tecnica di svuotamento del kayak
- Salvataggio assistito semplice (laterale)
- Salvataggio assistito eseguito da un altro kayaker in acque profonde (al candidato è richiesto di partecipare in maniera attiva al proprio salvataggio condotto da un altro kayaker).



Obiettivi

Individuare un criterio per valutare le capacità individuali (controllo, equilibrio, propulsione e manovre) e quelle di navigare in sicurezza (autosalvataggio e salvataggio assistito) dimostrata dal candidato in condizioni di bava di vento (forza 1 Beaufort) e mare quasi calmo (scala 1 Douglas).

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

Il candidato deve avere un equipaggiamento personale e delle dotazioni di bordo appropriate per navigare in mare nelle condizioni di sicurezza richieste tra cui:

- kayak da mare dotato di gavoni stagni e *lifeline*;
- abbigliamento appropriato e salvagente;
- acqua
- fischietto;

CAPACITÀ INDIVIDUALI

Il candidato deve dimostrare di possedere il controllo del proprio kayak nelle condizioni richieste combinando la posizione del kayak, del corpo e della pagaia. Il candidato deve sempre agire all'interno del *safety box* e dimostrare di essere altrettanto efficace e disinvolto da entrambi i lati.

Se il kayak è dotato di timone questo deve essere disarmato prima della prova d'esame.

Solleverare e trasportare il kayak. Imbarco

Il candidato deve dimostrare di sapere sollevare e trasportare correttamente il kayak all'imbarco evitando torsioni, usando le gambe piuttosto che le braccia, mantenendo il carico vicino al proprio corpo e facendosi aiutare non appena si presenti l'opportunità.

Il candidato deve dimostrare di sapersi imbarcare correttamente di prua o di lato a seconda della situazione senza danneggiare l'attrezzatura mantenendo il controllo con la pagaia. Altrettanto per lo sbarco.

Pagaiata avanti

Il candidato deve dimostrare di sapere pagaiare con un ritmo regolare e in scioltezza per 0,1 NM, assumendo una posizione naturale e mettendo in evidenza la rotazione del busto. Deve anche essere consapevole dei vantaggi derivati dall'uso dei muscoli del busto piuttosto che quelli delle braccia. In navigazione sono richiesti un ragionevole controllo e precisione della rotta.

Accostata, fermata e pagaiata indietro

Il candidato deve dimostrare di sapere accostare da entrambi i lati aiutandosi con l'inclinazione del kayak. Deve inoltre saper eseguire un'inversione di rotta di 180° in poche pagaiate e controllare la rotta indietro fino a un punto stabilito. La torsione del busto e lo sguardo devono garantire la spinta e la precisione della rotta.

Timone di poppa

Una volta in velocità, il candidato deve dimostrare di sapere controllare la rotta per passare attraverso una strettoia facendo uso del timone di poppa mantenendo la pagaia parallela e a una giusta distanza dal kayak.

Pagaiata circolare avanti e indietro

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire delle accostate di 360° alternando pagaiate circolari in avanti con pagaiate circolari indietro, combinando l'inclinazione del kayak. Pagaia in superficie, rotazione del busto, braccio esteso (pagaiata circolare in avanti), gomito leggermente flesso e rivolto verso l'alto (pagaiata circolare indietro).

Spostamento laterale

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire degli spostamenti laterali. La pala attiva deve rimanere immersa mentre la mano superiore funge da fulcro e rimane all'altezza della fronte.

Appoggio basso

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire l'appoggio basso. La manovra deve essere eseguita partendo da una posizione di leggero sbilanciamento del kayak e deve evidenziare una spinta efficace, con l'avambraccio perpendicolare alla superficie del mare.

Rotta a otto

Il candidato deve dimostrare di saper pagaiare descrivendo una rotta a otto. La manovra deve evidenziare una sufficiente disinvoltura nella pagaiata e nell'eseguire pagaiate circolari avanti e indietro per mantenere il controllo del kayak.

Riporre il kayak

A fine sessione il candidato deve dimostrare di saper riporre correttamente il kayak su una rastrelliera.

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA E DI ESEGUIRE SALVATAGGI

Il candidato deve essere a conoscenza di come vengono gestiti dei salvataggi moderni in mare per poter partecipare in modo attivo. Deve dimostrare di possedere l'attrezzatura e l'abbigliamento corretti.

Uscita bagnata

Il candidato deve dimostrare di saper effettuare con tranquillità e disinvoltura un'uscita bagnata dopo un rovesciamento, liberando il paraspruzzi e mantenendo sempre il contatto con il kayak e la pagaia. La pagaia può essere recuperata raggiungendola a nuoto senza mai perdere il contatto con il kayak.

Auto salvataggio e salvataggi assistiti

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire efficacemente e con disinvoltura:

- un auto salvataggio nuotando a terra (max 10 m) con il proprio kayak e la propria pagaia, svuotando e imbarcandosi nuovamente;
- un salvataggio assistito semplice (laterale);

Inoltre deve saper partecipare in maniera attiva al proprio salvataggio assistito condotto dall'Istruttore o da un altro kayaker in acque profonde.



Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcanoa.it



ph. +39 06 8370 2516
fax +39 06 8370 2518
info@federcanoa.it



Questo certificato viene rilasciato a

Nome Cognome

nome e cognome

nella disciplina e al livello

Sea Kayak 1

disciplina e livello

*Complimenti per aver conseguito
una certificazione nazionale Pagaia Azzurra.*

01 Marzo 2016

data

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

il Presidente

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Daniela Sebastiani

il Segretario Generale



La certificazione nazionale
Pagaia Azzurra è conforme
allo standard EURO PADDLE PASS

The national paddlesport award
Pagaia Azzurra meet the requirements
of the EURO PADDLE PASS



SEA KAYAK 2

SOTTOCOSTA Scuola Nazionale kayak in mare

Descrizione, tirocinio e prova d'esame

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Sea kayak 2

Descrizione

La certificazione nazionale Pagaia Azzurra Sea kayak 2 viene rilasciata al candidato che dimostri di avere le conoscenze, la capacità e la disinvoltura necessarie per manovrare un kayak in mare, facendo parte di un gruppo guidato, nel corso di una navigazione della durata di almeno 2 ore (oppure 5 NM) in condizioni fino a brezza leggera (forza 2 Beaufort) e mare poco mosso (grado 2 Douglas).

Prerequisiti

Per il conseguimento della certificazione Pagaia Azzurra Sea kayak 2 il candidato deve sapere nuotare per 25 metri con l'abbigliamento completo da kayak e aver provato diversi modelli di kayak o canoa in almeno 2 luoghi diversi (fiume, lago, mare). Il candidato deve essere tesserato FICK.

Kayak

Kayak da mare adeguatamente attrezzato per navigare in mare, dotato di gavoni stagni e *lifeline* in coperta. Se il kayak è dotato di timone questo dovrà essere disarmato prima della prova d'esame.

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

L'equipaggiamento personale e le dotazioni di bordo devono essere appropriati per le manovre richieste durante la prova d'esame e per le condizioni di svolgimento dello stesso.

Tirocinio

Il tirocinio non ha una durata stabilita ma deve :

- trasmettere al candidato la capacità di manovrare in mare con disinvoltura;
- fornire al candidato l'opportunità di maturare l'esperienza necessaria per poter partecipare a una navigazione guidata nelle le condizioni stabilite (forza 1-2 Beaufort);
- fornire al candidato l'opportunità di partecipare in maniera attiva a operazioni di salvataggio;
- far conoscere e rispettare al candidato il litorale, l'ambiente marino e le principali forme di vita che lo popolano.

Il tirocinio a terra e in mare può essere condotto da Istruttori, Guide o Maestri FICK sea kayak abilitati a rilasciare il Certificato Nazionale Pagaia Azzurra.

Sede d'esame

La prova d'esame avverrà nel corso di una navigazione della durata di almeno 2 ore (oppure 5 NM) in condizioni di brezza leggera (forza 1-2 Beaufort) e mare poco mosso (scala 2 Douglas).

Esaminatori

Un Istruttore FICK sea kayak abilitato affiancato da almeno un altro Istruttore, Guida o Maestro FICK sea kayak abilitato e che non deve aver partecipato alla preparazione del candidato.

Certificazione e card Pagaia Azzurra

Superata la prova d'esame, verranno rilasciati della FICK una certificazione e una card che certificano la disciplina e il livello conseguito conforme agli standard EPP (Euro Paddle Pass) e riconosciuto nei paesi aderenti (Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Inghilterra, Irlanda, Italia, Norvegia, Slovenia, Svezia) per il noleggio di attrezzatura o per qualificarsi nell'ambito di attività organizzate.

Il costo a carico del candidato per la certificazione, per la card e per il loro invio in Italia è di 20 euro.

CAPACITÀ INDIVIDUALI *

- Sollevare e trasportare il kayak, imbarco
- Sbarco di prua e di lato
- Pagaia avanti
- Accostata, fermata e pagaia indietro
- Timone di poppa
- Pagaia circolare avanti e indietro - 360°
- Spostamento laterale, spostamento laterale con abbrivio
- Appoggio basso, appoggio basso con abbrivio
- Assicurare il kayak su una rastrelliera o su un carrello stradale

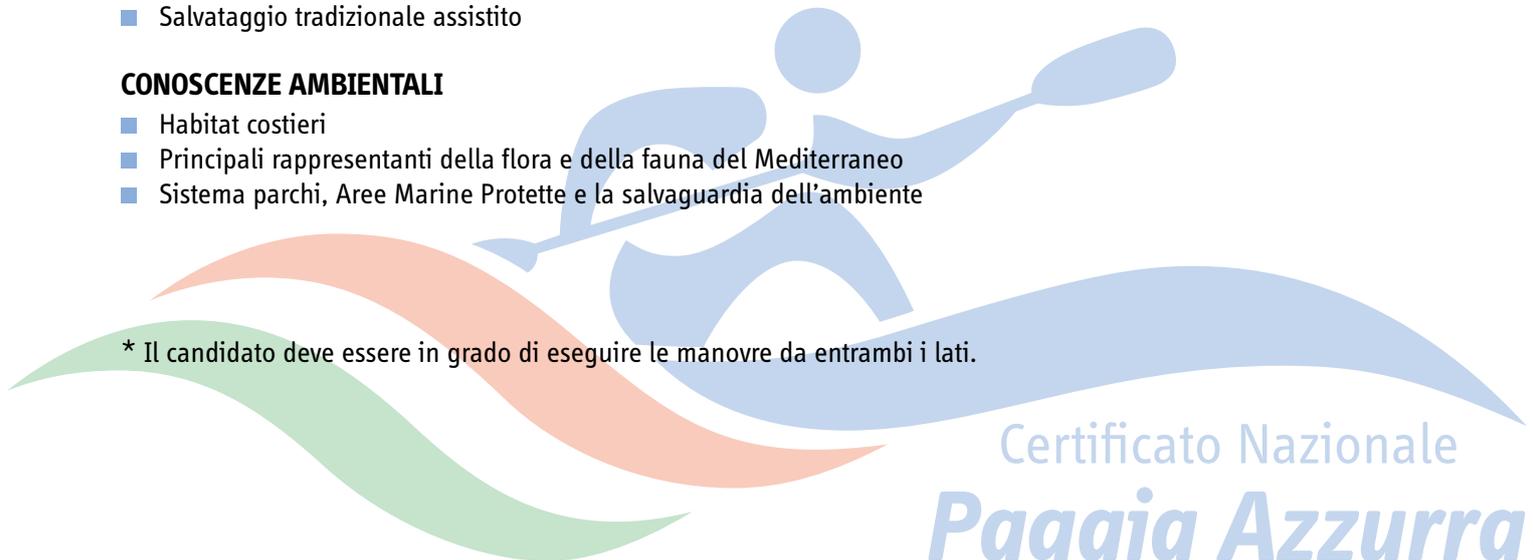
CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA ED ESEGUIRE SALVATAGGI

- Uscita bagnata
- Auto salvataggio e salvataggio assistito
- Salvataggio tradizionale assistito

CONOSCENZE AMBIENTALI

- Habitat costieri
- Principali rappresentanti della flora e della fauna del Mediterraneo
- Sistema parchi, Aree Marine Protette e la salvaguardia dell'ambiente

* Il candidato deve essere in grado di eseguire le manovre da entrambi i lati.



Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra

Obiettivi

Individuare un criterio per valutare le conoscenze, le capacità e la disinvoltura dimostrata dal candidato nel corso di una navigazione di 2 ore (oppure 5 NM) in condizioni di brezza leggera (forza 1-2 Beaufort) e mare poco mosso (scala 2 Douglas) nell'ambito di un gruppo guidato.

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

Il candidato deve avere un equipaggiamento personale e delle dotazioni di bordo appropriate per navigare in mare nelle condizioni di sicurezza richieste tra cui:

- kayak da mare dotato di gavoni stagni e *lifeline*;
- abbigliamento appropriato e salvagente;
- acqua
- fischietto;

CAPACITÀ INDIVIDUALI

Il candidato deve dimostrare di possedere il controllo del proprio kayak nelle condizioni richieste combinando la posizione del kayak, del corpo e della pagaia. Il candidato deve sempre agire all'interno del *safety box* e dimostrare di essere altrettanto efficace e disinvolto da entrambi i lati.

Se il kayak è dotato di timone questo deve essere disarmato prima della prova d'esame.

Solleverare e trasportare il kayak. Imbarco

Il candidato deve dimostrare di sapere sollevare e trasportare correttamente il kayak all'imbarco evitando torsioni, usando le gambe piuttosto che le braccia, mantenendo il carico vicino al proprio corpo e facendosi aiutare non appena si presenti l'opportunità.

Il candidato deve dimostrare di sapersi imbarcare correttamente di prua o di lato a seconda della situazione senza danneggiare l'attrezzatura mantenendo il controllo con la pagaia. Altrettanto per lo sbarco.

Pagaiata avanti

Il candidato deve dimostrare di sapere pagaiare con un ritmo regolare e in scioltezza per 0,1 NM, assumendo una posizione naturale e mettendo in evidenza la rotazione del busto. Deve anche essere consapevole dei vantaggi derivati dall'uso dei muscoli del busto piuttosto che quelli delle braccia. In navigazione sono richiesti un ragionevole controllo e precisione della rotta.

Accostata, fermata e pagaiata indietro

Il candidato deve dimostrare di sapere accostare da entrambi i lati aiutandosi con l'inclinazione del kayak. Deve inoltre saper eseguire un'inversione di rotta di 180° in poche pagaiate e controllare la rotta indietro fino a un punto stabilito. La torsione del busto e lo sguardo devono garantire la spinta e la precisione della rotta.

Timone di poppa

Una volta in velocità, il candidato deve dimostrare di sapere controllare la rotta per passare attraverso una strettoia facendo uso del timone di poppa mantenendo la pagaia parallela e a una giusta distanza dal kayak.

Pagaiata circolare avanti e indietro

Il candidato deve dimostrare di essere a proprio agio eseguendo delle accostate di 360° alternando pagaiate circolari in avanti con pagaiate circolari indietro, combinando l'inclinazione del kayak.

Pagaia in superficie, rotazione del busto, braccio esteso (pagaiata circolare in avanti), gomito leggermente flesso e rivolto verso l'alto (pagaiata circolare indietro).

Spostamento laterale

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e naturalezza degli spostamenti laterali senza e con abbrivio. La pala attiva deve rimanere immersa mentre la mano superiore funge da fulcro e rimane all'altezza della fronte ma sempre ampiamente dentro al *safety box*. Sono richiesti la naturale torsione del busto e l'inclinazione corretta del kayak.

Appoggio basso, appoggio basso con abbrivio

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e naturalezza l'appoggio basso.

La manovra deve essere eseguita partendo da una posizione di evidente sbilanciamento del kayak e deve evidenziare una spinta efficace, con l'avambraccio perpendicolare alla superficie del mare, associata a un simultaneo colpo d'anca.

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire un appoggio basso con abbrivio sfruttando la velocità del kayak per recuperare la posizione prima di perdere l'abbrivio.

Riporre il kayak

A fine sessione il candidato deve dimostrare di saper riporre correttamente il kayak su una rastrelliera utilizzando le cime a disposizione eseguendo dei nodi appropriati e sicuri.

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA E DI ESEGUIRE SALVATAGGI

Il candidato deve essere a conoscenza di come vengono gestiti dei salvataggi moderni in mare per poter partecipare in modo attivo. Deve dimostrare di possedere la necessaria confidenza nelle condizioni di vento e di mare richieste oltre all'attrezzatura e all'abbigliamento corretti.

Uscita bagnata

Il candidato deve dimostrare di saper effettuare con tranquillità e disinvoltura un'uscita bagnata dopo un rovesciamento, liberando il paraspruzzi e mantenendo sempre il contatto con il kayak e la pagaia.

La pagaia può essere recuperata raggiungendola a nuoto ma senza mai perdere il contatto con il kayak.

Auto salvataggio e salvataggi assistiti

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire efficacemente e con disinvoltura:

- un auto salvataggio risalendo a bordo autonomamente usando la tecnica che preferisce;
- un salvataggio assistito a T con svuotamento;

Salvataggio tradizionale assistito

Il candidato, dopo un rovesciamento, deve dimostrare di saper recuperare efficacemente e con disinvoltura la posizione agendo sulla prua o sulla pagaia di un altro kayaker che lo assiste e che esegue, a scelta, uno tra questi due salvataggi tradizionali.

CONOSCENZE AMBIENTALI

Habitat costieri

Il candidato deve conoscere gli habitat costieri presenti lungo il litorale italiano e saperne descrivere in sintesi le principali caratteristiche e peculiarità.

- Spiagge e dune;
- Coste rocciose;
- Lagune, estuari e delta;
- Laghi costieri e stagni salmastri;
- La macchia mediterranea;
- Praterie a fanerogame marine;
- Biocostruzioni marine;
- Ambiente pelagico.

Fauna e flora del Mediterraneo

Il candidato deve conoscere alcune delle principali specie della fauna e della flora del Mediterraneo.

Sistema parchi, aree marine protette e salvaguardia dell'ambiente

Il candidato deve conoscere le varie forme di aree protette presenti in Italia, la loro divisione in zone e diverse possibilità di accesso. Dovrà sapere agire in modo da ridurre al minimo il proprio impatto sull'ambiente.



Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra



Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcanoa.it



ph. +39 06 8370 2516
fax +39 06 8370 2518
info@federcanoa.it



Questo certificato viene rilasciato a

Nome Cognome

nome e cognome

nella disciplina e al livello

Sea Kayak 2

disciplina e livello

*Complimenti per aver conseguito
una certificazione nazionale Pagaia Azzurra.*

01 Marzo 2016

data

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

il Presidente

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Daniela Sebastiani

il Segretario Generale



La certificazione nazionale
Pagaia Azzurra è conforme
allo standard EURO PADDLE PASS

The national paddlesport award
Pagaia Azzurra meet the requirements
of the EURO PADDLE PASS



SEA KAYAK 3

SOTTOCOSTA Scuola Nazionale kayak in mare

Descrizione, tirocinio e prova d'esame

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Sea kayak 3

Descrizione

La certificazione nazionale Pagaia Azzurra Sea kayak 3 viene rilasciata al candidato che dimostri di avere le conoscenze, le capacità e la disinvoltura necessarie per pagaia in mare, facendo parte di un gruppo di pari capacità, nel corso di una navigazione della durata di una giornata in condizioni fino a brezza tesa (forza 3 Beaufort) oppure di mare mosso (scala 3 Douglas).

Prerequisiti

Per il conseguimento della certificazione Pagaia Azzurra Sea kayak 3 occorre possedere un Certificato Sea kayak 2 equivalente allo standard EPP 2 oppure dimostrare di padroneggiare le capacità individuali, di saper eseguire i salvataggi e di avere le conoscenze di navigazione corrispondenti a quanto richiesto dal Programma d'esame. Inoltre il candidato deve dimostrare di avere già pagaia su 3 rotte di almeno 10 NM in condizioni di brezza tesa (forza 3 Beaufort) e mare poco mosso (scala 2 Douglas). Il candidato deve essere tesserato FICK.

Kayak

Kayak da mare adeguatamente attrezzato per navigare in mare, dotato di gavoni stagni e *lifeline* in coperta. Se il kayak è dotato di timone questo dovrà essere disarmato prima della prova d'esame.

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

L'equipaggiamento personale e le dotazioni di bordo devono essere appropriati per le manovre richieste durante la prova d'esame e per le condizioni di svolgimento dello stesso.

Tirocinio

La preparazione del candidato deve comprendere un programma che prevede sessioni teoriche in aula e pratiche in mare. Anche le sessioni teoriche in aula devono avere finalità spiccatamente pratiche.

Il tirocinio non ha una durata stabilita ma deve :

- trasmettere al candidato le competenze per manovrare ed eseguire salvataggi in mare con efficacia e disinvoltura;
- fornire al candidato l'opportunità di maturare l'esperienza necessaria per pagaia in mare facendo parte di un gruppo di pari capacità con la consapevolezza di cosa significhi affrontare le condizioni stabilite (forza 3 Beaufort);
- fornire al candidato l'opportunità di partecipare in maniera attiva a operazioni di salvataggio e ad approfondire la storia e la tradizione del kayak e della navigazione in mare in genere;
- far conoscere e rispettare al candidato il litorale, l'ambiente marino e le principali forme di vita che lo popolano.

Il tirocinio a terra e in mare può essere condotto da Guide o Maestri FICK sea kayak abilitati a rilasciare il Certificato Nazionale Pagaia Azzurra.

Sede d'esame

La prova d'esame avverrà nel corso di una navigazione della durata di una giornata in condizioni fino a brezza tesa (forza 3 Beaufort) e mare mosso (scala 3 Douglas). La prova dovrà essere rimandata nel caso non ci fossero le condizioni stabilite.

Esaminatori

Almeno 2 Maestri FICK sea kayak abilitati uno dei quali non deve aver partecipato alla preparazione del candidato.

Certificazione e card Pagaia Azzurra

Superata la prova d'esame, verranno rilasciati dalla FICK una certificazione e una card che certificano la disciplina e il livello conseguito conforme agli standard EPP (Euro Paddle Pass) e riconosciuto nei paesi aderenti (Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Inghilterra, Irlanda, Italia, Norvegia, Slovenia, Svezia) per il noleggio di attrezzatura o per qualificarsi nell'ambito di attività organizzate.

Il costo a carico del candidato per la certificazione, per la card e per il loro invio in Italia è di 20 euro.

CAPACITÀ INDIVIDUALI *

- Sollevare e trasportare il kayak, imbarco
- Sbarco di prua, di lato e di poppa
- Pagaia avanti
- Fermata e pagaia indietro
- Richiamo di prua
- Timone di poppa
- Pagaia circolare avanti e indietro - 360°
- Spostamento laterale, spostamento laterale con abbrivio
- Appoggio basso, appoggio basso con abbrivio
- Appoggio alto, appoggio alto con abbrivio
- Capacità di manovrare con disinvoltura in condizioni di mare al traverso, di prua e di poppa
- Imbarco e sbarco nel surf max 1m

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA ED ESEGUIRE SALVATAGGI

- Roll
- Auto salvataggi
- Salvataggi assistiti
- Traino a contatto e traino lungo

NAVIGAZIONE E PILOTAGGIO, SICUREZZA E MARINERIA

- Lettura della carta, uso della bussola di rotta e da rilevamento
- Segnalamento marittimo e regolamento per prevenire gli abbordi in mare
- Calcolo delle distanze e dei tempi di navigazione
- Meteorologia (fonti di informazione e interpretazione)
- Effetti del vento, onda, maree e morfologia del litorale
- Navigare in gruppo, sicurezza in mare, elementi di primo soccorso
- Nodi (gassa d'amante, savoia, volte più mezzi colli, parlato)

CONOSCENZE AMBIENTALI

- Habitat costieri
- Principali rappresentanti della flora e della fauna del Mediterraneo
- Sistema parchi, Aree Marine Protette e la salvaguardia dell'ambiente

* Il candidato deve essere in grado di eseguire le manovre da entrambi i lati.

Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra

Obiettivi

Individuare un criterio per valutare le conoscenze, le capacità e la disinvoltura dimostrata dal candidato nel corso di una navigazione di una giornata in condizioni fino a brezza tesa (forza 3 Beaufort) e mare mosso (scala 3 Douglas) nell'ambito di un gruppo di pari capacità. La valutazione avverrà nell'arco dell'intera giornata.

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

Il candidato deve avere un equipaggiamento personale e delle dotazioni di bordo appropriate per navigare una giornata in mare nelle condizioni di sicurezza richieste tra cui:

- kayak da mare dotato di gavoni stagni e *lifeline*;
- abbigliamento appropriato, salvagente e casco;
- abbigliamento di rispetto;
- acqua e cibo;
- un valido sistema per ottenere assistenza esterna in caso di emergenza (con la consapevolezza dei suoi limiti);
- traino lungo;
- traino a contatto;
- coltello;
- fischietto;
- kit primo soccorso;
- kit riparazioni;
- giacca d'acqua di rispetto o *storm cag*;
- busta per rifiuti

CAPACITÀ INDIVIDUALI

Il candidato deve dimostrare di possedere il controllo del proprio kayak nelle condizioni richieste combinando la posizione del corpo, del kayak e della pagaia. Il candidato deve sempre agire all'interno del *safety box* e dimostrare di essere altrettanto efficace e disinvolto da entrambi i lati.

Se il kayak è dotato di timone questo deve essere disarmato prima della prova d'esame.

Sollevarre e trasportare il kayak. Imbarco e sbarco

Il candidato deve dimostrare di possedere una buona tecnica per il sollevamento e il trasporto del kayak approfittando degli aiuti che può ottenere dal gruppo per trasferire il kayak da un veicolo al punto di imbarco evitando di esporre se stesso o altri al pericolo di infortuni. Il candidato deve possedere una buona tecnica di imbarco e sbarco, da e su una spiaggia, scogliera e pontile.

Pagaiata avanti

Il candidato deve possedere una buona tecnica di pagaia:

- buona rotazione del busto, buona estensione del braccio, buona presa anteriore e uscita anticipata;
- consapevolezza della ciclicità dell'azione a livello lombare, della spinta alternata delle gambe e del rapporto trazione-spinta a carico degli arti superiori;
- il gesto deve essere naturale ma efficace per consentire una navigazione con vento in prua.

Fermata e pagaia indietro

Pochi colpi ben controllati devono consentire di fermarsi per riprendere abbrivio in avanti o indietro e raggiungere un punto stabillito o per muoversi tra ostacoli del litorale.

Il candidato deve possedere una buona tecnica e un buon controllo della rotta nella pagaia indietro.

Tenere la rotta

- **inclinazione** - il candidato deve essere in grado di tenere una rotta senza perdere velocità solo inclinando il kayak a destra o a sinistra, pagaiando in avanti o indietro;
- **timone di poppa** - il candidato deve essere in grado di tenere una rotta senza perdere velocità agendo vicino alla poppa solo a destra e poi solo a sinistra (es. passaggi molto stretti).

Cambi di rotta

- **360° senza abbrivio** - il candidato deve dimostrare di essere a proprio agio eseguendo delle accostate di 360° alternando pagaiate circolari in avanti con pagaiate circolari indietro, combinando l'inclinazione del kayak. Pagaia in superficie, rotazione del busto, braccio esteso (pagaia circolare in avanti), gomito leggermente flesso e rivolto verso l'alto (pagaia circolare indietro).
- **90° con abbrivio** - il candidato deve essere in grado di effettuare con disinvoltura cambi di rotta efficaci combinando l'inclinazione del kayak con pagaiate circolari, appoggi e richiami di prua.

Spostamento laterale

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e naturalezza degli spostamenti laterali senza e con abbrivio evitando di cambiare rotta. Pagaia verticale, pala immersa, busto ruotato, mano superiore ferma all'interno del *safety box*.

Appoggi

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e naturalezza appoggi bassi e alti senza e con abbrivio. La manovra deve essere eseguita partendo da una posizione di evidente sbilanciamento del kayak prestando attenzione a rimanere sempre all'interno del *safety box*. Appoggio basso con avambraccio perpendicolare alla superficie del mare. Appoggio alto partendo con il busto in acqua e i gomiti sotto la pagaia.

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA E DI ESEGUIRE SALVATAGGI

Roll

Il candidato deve essere in grado di eseguire almeno un roll su un lato solo a seguito di un rovesciamento completo. Se alcuni tentativi falliscono questo non pregiudica il risultato della prova, tuttavia è necessario che venga eseguito almeno un roll corretto.

Auto salvataggi

Il candidato deve dimostrare di saper rientrare nel proprio kayak nelle condizioni richieste.

Salvataggi assistiti

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire efficacemente e con disinvoltura un salvataggio mantenendo una buona comunicazione per tutta la durata del soccorso.

Traini

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e disinvoltura traini a contatto (trazione e spinta) e traini lunghi, compreso uno sgancio istantaneo di emergenza. Il candidato deve dimostrare di essere a conoscenza dei limiti e degli eventuali pericoli legati a un traino in mare.

NAVIGAZIONE E PILOTAGGIO, SICUREZZA E MARINERIA

Lettura della carta, uso della bussola di rotta e da rilevamento

Il candidato deve conoscere la simbologia di una carta nautica (tipo di litorale, tipo di fondale, batimetriche, punti cospicui, fari e fanali, rosa dei venti, declinazione) l'uso della bussola di rotta (lettura, posizione, accorgimenti) l'uso della bussola da rilevamento (prendere e tracciare rilevamenti per individuare la propria posizione) e sapere trasmettere la propria posizione in coordinate geografiche e polari (distanza e rilevamento da un punto cospicuo) in caso di emergenza.

Regolamento per prevenire gli abbordi in mare e segnalamento marittimo

Il candidato deve conoscere le regole principali per prevenire gli abbordi in mare oltre al sistema di segnalamento marittimo IALA.

Calcolo delle distanze e dei tempi di navigazione

Il candidato deve essere in grado di calcolare con disinvoltura tempi, distanze e velocità per determinare ETA (Estimated Time of Arrival) e rotta di navigazione.

Meteorologia

Il candidato deve sapere dove reperire e come interpretare le informazioni meteorologiche necessarie prima di mettersi in mare.

Effetti del vento, onda, maree e morfologia del litorale

Il candidato deve conoscere gli effetti del vento, delle onde, delle maree in relazione al litorale lungo il quale si appresta a navigare prima di mettersi in mare.

Navigare in gruppo, sicurezza in mare, elementi di primo soccorso

Il candidato deve essere consapevole delle regole che vigono quando si naviga in un gruppo di pari capacità. In particolare:

- deve conoscere e rispettare le segnalazioni all'interno del gruppo;
- deve dimostrare un'attitudine a navigare in gruppo sapendo fornire, qualora necessario, un aiuto ai compagni mantenendo sempre un comportamento sportivo e corretto.

Il candidato deve conoscere i temi della sicurezza in mare. In particolare:

- deve saper individuare i pericoli relativi a un determinata navigazione (condizioni del vento e del mare, correnti, traffico marittimo, cambi repentini delle condizioni, ecc.);
- deve conoscere le procedure da mettere in atto per richiedere interventi di soccorso in caso di emergenza in mare ma anche i limiti di questi sistemi.

Il candidato deve conoscere gli elementi fondamentali per prestare un primo soccorso. In particolare:

- deve conoscere i mezzi a disposizione per prevenire ed evitare ipotermia e colpo di calore;
- deve avere delle conoscenze di base di primo soccorso (è raccomandata una certificazione *First Aid*);
- deve sapere se nel gruppo è presente un medico o paramedico. In caso negativo deve averne la consapevolezza e saper proporre la propria strategia in caso di emergenza medica.

Nodi (gassa d'amante, savoia, volte più mezzi colli, parlato)

Il candidato deve saper eseguire con rapidità e disinvoltura nodi e legature in funzione del loro utilizzo in mare e a terra per il fissaggio del kayak su una rastrelliera o su un veicolo da trasporto.

CONOSCENZE AMBIENTALI

Habitat costieri

Il candidato deve conoscere gli habitat costieri presenti lungo il litorale italiano e saperne descrivere in sintesi le principali caratteristiche e peculiarità.

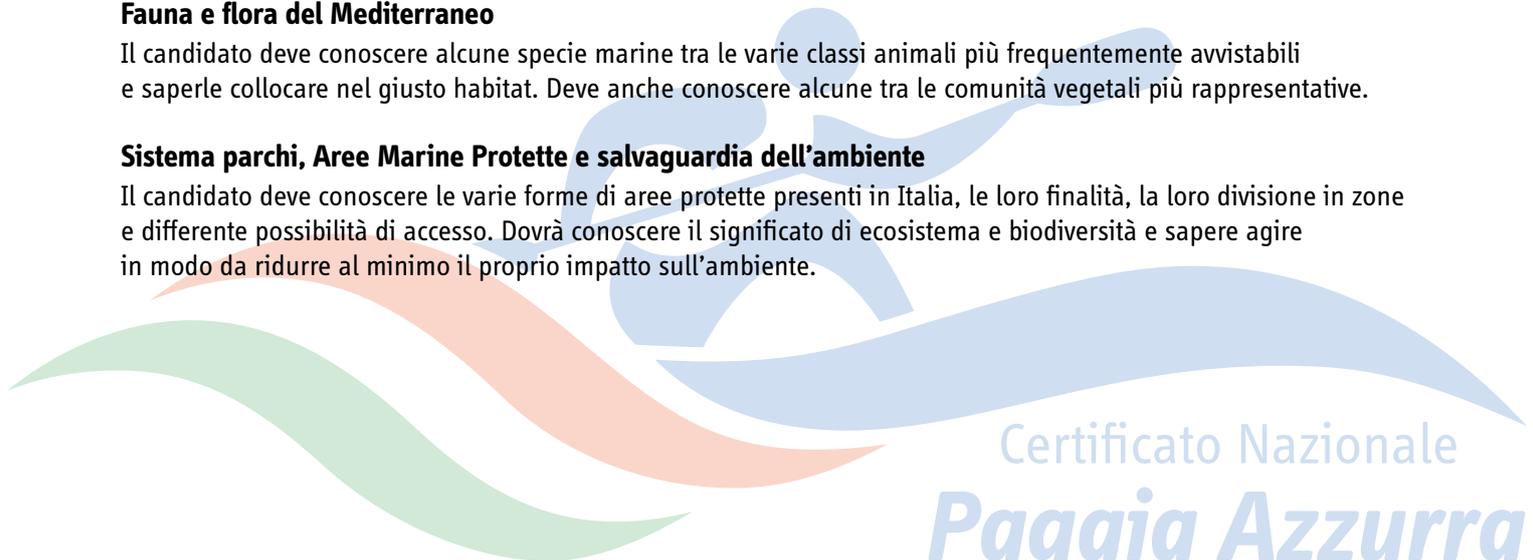
- Spiagge e dune;
- Coste rocciose;
- Lagune, estuari e delta;
- Laghi costieri e stagni salmastri;
- La macchia mediterranea;
- Praterie a fanerogame marine;
- Biocostruzioni marine;
- Ambiente pelagico.

Fauna e flora del Mediterraneo

Il candidato deve conoscere alcune specie marine tra le varie classi animali più frequentemente avvistabili e saperle collocare nel giusto habitat. Deve anche conoscere alcune tra le comunità vegetali più rappresentative.

Sistema parchi, Aree Marine Protette e salvaguardia dell'ambiente

Il candidato deve conoscere le varie forme di aree protette presenti in Italia, le loro finalità, la loro divisione in zone e differenti possibilità di accesso. Dovrà conoscere il significato di ecosistema e biodiversità e sapere agire in modo da ridurre al minimo il proprio impatto sull'ambiente.



Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra



Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcanoa.it



ph. +39 06 8370 2516
fax +39 06 8370 2518
info@federcanoa.it



Questo certificato viene rilasciato a

Nome Cognome

nome e cognome

nella disciplina e al livello

Sea Kayak 3

disciplina e livello

*Complimenti per aver conseguito
una certificazione nazionale Pagaia Azzurra.*

01 Marzo 2016

data

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

il Presidente

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Daniela Sebastiani

il Segretario Generale



La certificazione nazionale
Pagaia Azzurra è conforme
allo standard EURO PADDLE PASS

The national paddlesport award
Pagaia Azzurra meet the requirements
of the EURO PADDLE PASS



Guida alla formazione FICK Sea Kayak

Tecnici FICK sea kayak abilitati a rilasciare il Certificato Nazionale Pagaia Azzurra

Il piano formativo dei tecnici FICK per la disciplina Sea Kayak comprende 4 figure (Tecnico di base, Istruttore, Guida, Maestro) articolate su 3 livelli (1° livello, 2° livello, 3° livello).

Ciascuna di queste figure prevede un percorso basato su un determinato numero di ore formative corrispondenti a dei crediti formativi (24 ore formative = 1 credito formativo).

- **Tecnico di base** (240 ore formative)
- **Istruttore** (480 ore formative ulteriori)
- **Guida** (120 ore formative ulteriori)
- **Maestro** (480 ore formative ulteriori)

Nelle pagine successive vengono descritti i percorsi formativi per i tecnici FICK abilitati a rilasciare le certificazioni Pagaia Azzurra.

A che livello insegnano ed esaminano i tecnici FICK?

I tecnici FICK che insegnano ed esaminano per rilasciare una certificazione nazionale, oltre ad aver conseguito la qualifica necessaria con i corsi abilitanti (Istruttore sea kayak, Guida, Maestro) devono mantenere l'abilitazione "Pagaia Azzurra" attraverso la partecipazione con esito positivo a seminari ed esercitazioni in mare di aggiornamento organizzati periodicamente dalla FICK.

L'abilitazione resterà valida fino al successivo aggiornamento indicato come obbligatorio.

Pagaia Azzurra	tecnico FICK	insegna al livello	esamina al livello
Tecnico di base	livello 1	1*	2
Istruttore	livello 2	2	2
Guida	livello 2+	3	3
Maestro	livello 3	4	3

* affiancato da un Istruttore, Guida o Maestro.

Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra

TECNICO DI BASE Sea Kayak (livello 1 FICK / coach level 1)

Insegna gli elementi di base della disciplina Sea Kayak.

Capacità individuali per navigare a proprio agio e operare (affiancato da un Istruttore o da una Guida) in condizioni fino a brezza leggera (forza 2 Beaufort) e mare poco mosso (scala 2 Douglas).

Può rilasciare il **Certificato Nazionale Pagaia Azzurra SeaKayak livello 1** in presenza di un secondo tecnico FICK Sea Kayak abilitato (Istruttore, Guida, Maestro) responsabile per la valutazione.

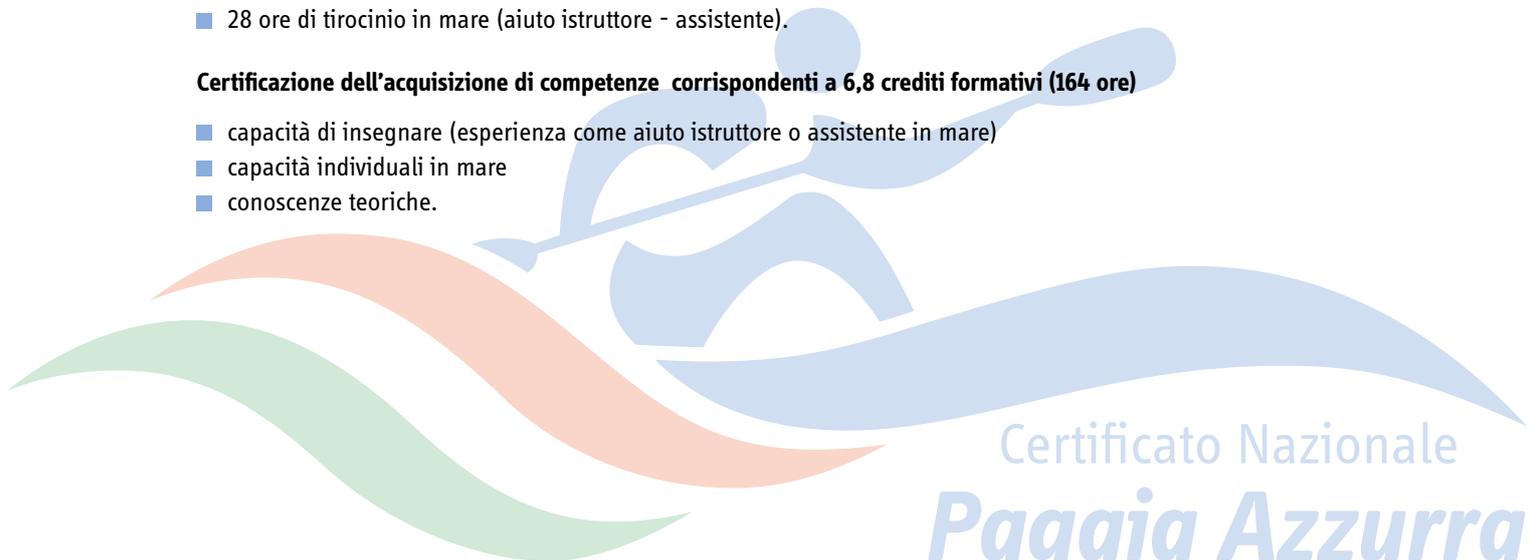
Il piano formativo comprende 240 ore di formazione corrispondenti a 10 crediti formativi (24 ore ciascuno) così suddivise:

Corso Tecnici di Base di almeno 60 ore + 16 ore di studio (3,2 crediti formativi)

- 16 ore di attività guidata da docenti;
- 16 ore di formazione on-line con presentazione di una tesi su argomento assegnato;
- 28 ore di tirocinio in mare (aiuto istruttore - assistente).

Certificazione dell'acquisizione di competenze corrispondenti a 6,8 crediti formativi (164 ore)

- capacità di insegnare (esperienza come aiuto istruttore o assistente in mare)
- capacità individuali in mare
- conoscenze teoriche.



Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra



TECNICO DI BASE Sea Kayak	
CONOSCENZE	CAPACITÀ
Esame di ammissione	
	Verifica iniziale abilità in kayak
Il kayak e le discipline	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Storia del kayak; 2. Storia della kayak Italiano; 3. Evoluzione tecnica di tutte le discipline (velocità, slalom, discesa, polo, maratona, disabili, ecc.); 4. Attività non agonistiche: aspetti relazionali e studio delle principali caratteristiche degli ambienti naturali e di come rispettarli; 5. Conoscenza delle caratteristiche del kayak; 6. Kayak per disabili; 7. Conoscenza elementare dei materiali e degli elementi costruttivi dei kayak e delle pagaie; 8. La struttura FICK. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Avere conoscenza dell'organizzazione Federale, della storia e della cultura del kayak e delle sue discipline sportive; ■ Conoscenza dei principali aspetti legati all'utilizzo, non competitivo e turistico del kayak, compresa la conoscenza degli ambienti naturali dove viene praticato ■ Conoscenza delle principali tematiche connesse alla pratica sportiva dei disabili e rudimenti per la diminuzione delle situazioni di handicap ■ Saper operare su aspetti meccanici dell'imbarcazione: piccole riparazioni e interventi di emergenza.
Aspetti elementari della didattica	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Riferiti al candidato; 2. Riferiti all'allievo; 3. Riferiti alle proprie azioni; 4. Le metodologie didattiche; 5. I mezzi e gli strumenti della didattica per il kayak; 6. Le procedure di avviamento e le progressioni didattiche. 	<p>Riferito al candidato;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Capacità di valutare i requisiti minimi in funzione dell'allievo; ■ Capacità di comunicare e relazionarsi con i singoli e con il gruppo; <p>Riferito all'allievo;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Capacità di utilizzare gli elementi base in funzione della situazione (progressione); <p>Riferito alle proprie azioni;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Capacità di modificare il proprio comportamento e la sua operatività modificando le azioni; <p>Le metodologie didattiche;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Capacità di modificare le metodologie didattiche in relazione alle situazioni e al gruppo; <p>I mezzi e gli strumenti della didattica per il kayak;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Capacità di utilizzare mezzi e strumenti adeguandoli alla situazione e alla tipologia degli allievi; <p>Le procedure di avviamento e le progressioni didattiche;</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Gestisce e organizza le esercitazioni con procedure idonee al gruppo, all'età degli allievi, ai loro requisiti e alla situazione.

CONOSCENZE	CAPACITÀ
Manovra del kayak	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Imbarco e sbarco; 2. Inclinazione e spostamenti del kayak; 3. Controllo del kayak; 4. Controllo della rotta; 5. Uso della pagaia; 6. Tecniche di pagaiata; 7. Procedure e comportamenti in caso di rovesciamento; 8. Recupero e svuotamento del kayak in caso di rovesciamento; 9. Conoscenza elementare delle principali problematiche legate alla pratica sportiva e del kayak per i disabili. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Saper eseguire e saper fare eseguire le manovre in kayak.
Prevenzione e sicurezza in mare	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sicurezza e prevenzione in kayak; 2. Elementi di pronto intervento; 3. Elementi di pronto soccorso; 4. La sicurezza nelle diverse discipline; 5. La sicurezza degli adattamenti per la disabilità. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Organizza e sa applicare la sicurezza e la prevenzione per la pratica del kayak; ■ Gestisce e sa applicare gli elementi di pronto intervento in situazioni di emergenza; ■ Sa applicare le forme elementari di pronto soccorso; ■ Riesce a gestire il gruppo in sicurezza in situazioni differenti.
Verifica delle competenze pratiche	
Verifica e valutazione finale delle conoscenze e delle abilità di insegnamento a terra e in mare.	

ISTRUTTORE Sea Kayak (livello 2 FICK / coach level 2)

Insegna gli elementi caratteristici e specifici della disciplina sea kayak.

Capacità individuali per navigare a proprio agio e operare in condizioni fino a brezza tesa (forza 3 Beaufort) e mare mosso (scala 3 Douglas).

Può rilasciare il **Certificato Nazionale Pagaia Azzurra SeaKayak livello 2** in presenza di un secondo tecnico abilitato (Istruttore, Guida o Maestro) che non abbia partecipato alla preparazione del candidato.

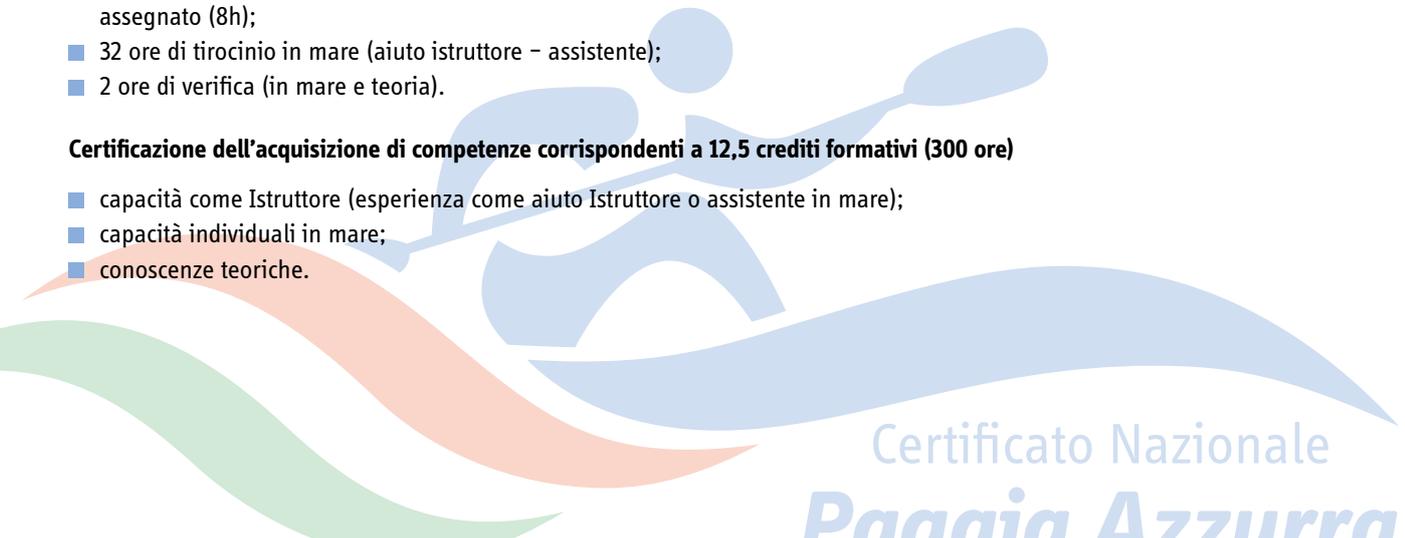
Il piano formativo comprende 480 ore di formazione corrispondenti a 20 crediti formativi (24 ore ciascuno) così suddivise:

Corso Istruttori di 120 ore + 60 ore di studio (7,5 crediti formativi)

- 30 ore di attività guidata da docenti;
- 56 ore di autoformazione (18h), di formazione on-line (30h) con presentazione di una tesi su argomento assegnato (8h);
- 32 ore di tirocinio in mare (aiuto istruttore - assistente);
- 2 ore di verifica (in mare e teoria).

Certificazione dell'acquisizione di competenze corrispondenti a 12,5 crediti formativi (300 ore)

- capacità come Istruttore (esperienza come aiuto Istruttore o assistente in mare);
- capacità individuali in mare;
- conoscenze teoriche.



Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra



ISTRUTTORE Sea Kayak

Prerequisiti: Tecnico di base da almeno un anno o una stagione di pratica di insegnamento o assistente Istruttore. Possedere la certificazione Pagaiia Azzurra Sea Kayak 3.

CONOSCENZE

CAPACITÀ

Il candidato, già Tecnico di Base, dovrà mostrare buone conoscenze teorico-pratiche riguardo i seguenti punti eseguendo le manovre da entrambi i lati:

1. Equipaggiamento personale;
2. Imbarco e sbarco da terra e dall'acqua;
3. Posizione di base;
4. Uso della parte inferiore e superiore del corpo;
5. Pagaiata in avanti;
6. Pagaiata indietro;
7. Inversione di rotta in movimento;
8. Richiamo di prua;
9. Timone di poppa;
10. Pagaiata circolare avanti e indietro - 360°;
11. Spostamenti laterali da fermo e con abbrivio;
12. Appoggio alto e basso, da fermo e con abbrivio partendo da un evidente sbilanciamento
13. Roll
14. Ribaltamento;
15. Rientro e roll
16. Risalita con paddle float;
17. Salvataggio a T;
18. Traini.

Requisiti di ammissione - teoria

1. Cultura generale e conoscenze marinare;
2. Attitudine all'insegnamento.

Il processo di certificazione

1. I livelli di certificazione;
2. I requisiti amministrativi per la certificazione;
3. Le capacità richieste per la certificazione;
4. Il processo di valutazione;
5. Assegnazione degli argomenti di insegnamento formale.

Capacità di insegnamento 1° - Il processo di apprendimento

1. Teoria dell'apprendimento;
2. Ostacoli all'apprendimento;
3. Caratteristiche di un Istruttore efficace.

Certificato Nazionale
Pagaiia Azzurra

Metodi di insegnamento e di dimostrazione.	
Conoscenze generali	
CONOSCENZE	CAPACITÀ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Conoscenze generali delle attività di canoa e kayak da mare; 2. Abbigliamento; 3. Imbarcazioni ed equipaggiamento; 4. Tecniche di pagaia; 5. Alimentazione; 6. Cenni di fisiologia umana; 7. Cenni di primo soccorso medico; 8. Età evolutiva e sviluppo; 9. Biologia dello sport; 10. Allenamento. 	
Capacità di pagaia	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Imbarco e sbarco anche nel surf (max 1m); 2. Posizione corretta; 3. Abilità fondamentali; 4. Movimenti; 5. Manovre; 6. Ribaltamento; 7. Recupero e salvataggi. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Abilità a dare forma e armonia a una tecnica efficace adeguata al livello di formazione; 2. Capacità di manovrare in tutte le andature nelle condizioni previste. 3. Abilità a eseguire recuperi e salvataggi nelle condizioni previste.
Capacità di insegnamento 2° - Individuale	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Imbarco e sbarco; 2. Posizione corretta; 3. Capacità fondamentali; 4. Movimenti; 5. Manovre; 6. Ribaltamento; 7. Recupero e salvataggi.
Conoscenze tecniche	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Considerazioni sulla sicurezza; 2. Lettura del mare; 3. Individuazione della rotta; 4. Organizzazione del gruppo; 5. Tenere una rotta; 6. Marineria; 7. Responsabilità legali nell'educazione all'attività di kayak; 8. Elementi di navigazione piana e pilotaggio; 9. Cenni di meteorologia marina. 10. Conoscenza e tutela dell'ambiente marino. 	

CONOSCENZE	CAPACITÀ
Capacità di insegnamento 3°	
1. L'Istruttore efficace; 2. L'organizzazione della lezione.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Dimostrazioni del movimento; ■ Presentazione a terra; ■ Insegnamento in acqua.
Valutazione Finale	
Acquisizione di un buon livello di capacità individuali e di conoscenza delle materie trattate durante le lezioni e in mare.	
1. Capacità di insegnamento; 2. Capacità di pagaiata; 3. Conoscenze tecniche 4. Esposizione tesi: i futuri istruttori dovranno tenere una breve presentazione di 5, 10 o 20 minuti su determinati argomenti a scelta (rispettivamente introduzione, tecnica o pianificazione). 5. Questionario scritto; 6. Valutazione orale sui punti 1, 2, 3; 7. Feedback dei candidati.	

Guida Sea Kayak (livello 2+ FICK / coach level 3)

Può pianificare, organizzare e condurre attività di esplorazioni in mare principalmente per i tesserati delle società affiliate.

Capacità individuali per navigare a proprio agio in condizioni fino a vento teso (forza 5 Beaufort) e mare molto mosso (scala 4 Douglas).

Opera in condizioni fino a vento moderato (forza 4 Beaufort) e mare mosso (scala 3 Douglas).

Può rilasciare il **Certificato Nazionale Pagaia Azzurra SeaKayak livello 2** in presenza di un secondo tecnico abilitato (Istruttore, Guida o Maestro) che non abbia partecipato alla preparazione del candidato.

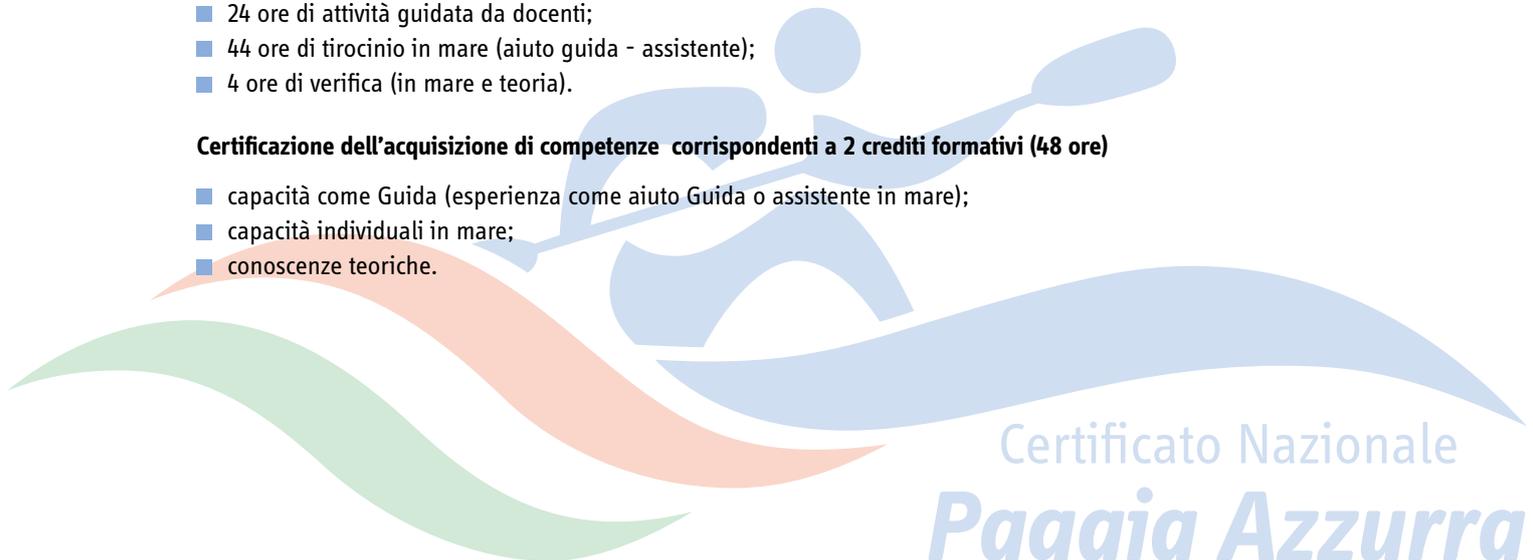
Il piano formativo comprende 120 ore di formazione corrispondenti a 5 crediti formativi (24 ore ciascuno) così suddivise:

Corso Guide di 72 ore + 48 ore di studio (5 crediti formativi)

- 24 ore di attività guidata da docenti;
- 44 ore di tirocinio in mare (aiuto guida - assistente);
- 4 ore di verifica (in mare e teoria).

Certificazione dell'acquisizione di competenze corrispondenti a 2 crediti formativi (48 ore)

- capacità come Guida (esperienza come aiuto Guida o assistente in mare);
- capacità individuali in mare;
- conoscenze teoriche.



Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra



GUIDA Sea Kayak	
Prerequisiti: Istruttore da almeno un anno o una stagione di pratica di insegnamento o assistente Guida	
CONOSCENZE	CAPACITÀ
Navigazione & Pilotaggio	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Il sistema geografico di riferimento; 2. Le coordinate geografiche sulla sfera terrestre; 3. Calcolo di tempi, velocità e distanze in mare; 4. Le carte nautiche; 5. La rosa dei venti, la declinazione; 6. Rotte e rilevamenti; 7. Le pubblicazioni nautiche; 8. Pilotaggio; 9. Impostare una navigazione. 	
Meteorologia	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Pressione atmosferica: venti e brezze; 2. L'umidità dell'aria: le nubi; 3. Perturbazioni e previsioni del tempo; 4. Servizi meteorologici. 	
Il mare	
<ol style="list-style-type: none"> 1. I movimenti: onde e frangenti, maree, correnti; 2. Gli effetti delle coste, promontori, stretti ecc.; 3. Scale forza del vento e stato del mare. 	
Radiocomunicazioni	
<ol style="list-style-type: none"> 1. La licenza VHF; 2. Uso dell'apparato VHF. 	
Le attività di kayak da mare	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Canoe e kayak; 2. Classificazione e caratteristiche dei kayak; 3. Equipaggiamento; 4. Classificazione delle attività: requisiti, capacità, caratteristiche della navigazione. 	
I principi della sicurezza	
<ol style="list-style-type: none"> 1. La sicurezza in mare; 2. I pericoli in mare per la navigazione in kayak; 3. Il profilo professionale della Guida Marina: obiettivi e ambiti d'intervento; 4. La Guida prudente e le sue responsabilità. 	
Esplorazioni	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cenni di normativa sulla navigazione da diporto; 2. Navigare lungo la costa; 3. Uso delle spiagge; 4. Eventi straordinari: soccorsi, incidenti, ritrovamenti. 	
Marineria	
Principali nodi e legature	
Ambiente	
<ul style="list-style-type: none"> ■ La salvaguardia dell'ambiente; ■ Habitat costieri; 	

CONOSCENZE	CAPACITÀ
<ul style="list-style-type: none"> ■ Principali rappresentanti di flora e fauna del mediterraneo; ■ Il sistema dei parchi e delle aree protette. 	
Leadership	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gli aspetti psicologici; 2. Procedure e stili di leadership; 3. La Guida professionale. 	
Conduzione della navigazione sottocosta	
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Uso della bussola di rotta e da rilevamento ■ Tracciare una rotta; ■ Gli allineamenti; ■ Rilevamenti magnetici e geografici; ■ Punto nave con due o più rilevamenti; ■ Scarroccio e deriva; ■ Profilo della costa e influenze sulla navigazione; ■ Risoluzione di problemi di navigazione e pilotaggio (rilevamenti, rotte, punto nave, calcolo tempi, velocità e distanze, rotte in presenza di correnti, ecc.).
La sicurezza	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verifica dotazione dei materiali; 2. Padronanza della conduzione del kayak in tutte le andature nelle condizioni previste; 3. Recuperi autosalvataggi e salvataggi assistiti; 4. Traini; 5. Imbarchi e sbarchi nel surf max 1,25m; 6. Utilizzo VHF.
Tirocinio - Navigazioni (minimo su 4 rotte)	
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pianificazione della rotta; ■ Navigazione e raccolta dei dati; ■ Le risorse del territorio (naturalistiche, culturali, storiche); ■ Inserimento degli itinerari nel portolano "Il Litorale Italiano".
Tirocinio - Leadership (collaborazione a 4 eventi)	
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Pianificazione con i Tecnici Tutor e <i>briefing</i> con i partecipanti; ■ Il controllo del gruppo come assistente Guida; ■ Organizzazione e comunicazione nell'ambito del gruppo; ■ Assistenza dal kayak e dalla barca appoggio; ■ Interventi in situazioni di pericolo; ■ Esposizione dei partecipanti a rischi controllati; ■ <i>Debriefing</i> con i Tecnici Tutor: analisi, valutazione e riscontro.
Esame finale: in mare e teoria	
Acquisizione di un buon livello di conoscenza delle materie trattate durante le lezioni.	Acquisizione di un buon livello di capacità individuali e di conoscenza delle materie trattate in mare.

Maestro Sea Kayak (livello 3 FICK / coach level 4)

Può progettare e gestire le attività nelle scuole di sea kayak, insegnare teoria e pratica.

Capacità individuali per navigare a proprio agio in condizioni fino a vento teso (forza 5 Beaufort) e mare molto mosso (scala 4 Douglas).

Opera in condizioni fino a vento moderato (forza 4 Beaufort) e mare mosso (scala 3 Douglas).

Può rilasciare il **Certificato Nazionale Pagaia Azzurra SeaKayak livello 3** in presenza di un secondo Maestro che non abbia partecipato alla preparazione del candidato.

Il piano formativo comprende 480 ore di formazione corrispondenti a 20 crediti formativi (24 ore ciascuno) così suddivise:

Corso Maestri di 150 ore + 150 ore di studio (12,5 crediti formativi)

- 52 ore di attività guidata da docenti;
- 24 ore di autoformazione (16h) con presentazione di una tesi su argomento assegnato (8h);
- 70 ore di tirocinio in mare (aiuto Maestro - assistente);
- 4 ore verifiche.

Certificazione dell'acquisizione di competenze corrispondenti a 7,5 crediti formativi (180 ore)

- capacità come Maestro (esperienza come aiuto Maestro o Assistente in mare);
- capacità individuali in mare;
- conoscenze teoriche.

Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra



MAESTRO Sea Kayak	
Prerequisiti: Istruttore da almeno due anni o due stagioni di pratica di insegnamento in mare	
CONOSCENZE / DOTAZIONI	CAPACITÀ
Preselezione - Esame di ammissione al corso - (1) Colloquio attitudinale	
<p>Conoscenza del mare, delle attività che vi si svolgono e delle tecniche d'insegnamento del kayak:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cultura generale; 2. Conoscenze marinare; 3. Fondamentali di tecnica e salvataggi in kayak; 4. Argomenti delle lezioni di kayak. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Attitudine all'insegnamento; ■ Chiarezza e padronanza della comunicazione.
Preselezione - Esame di ammissione al corso - (2) Kayak e dotazioni	
<p>Kayak, pagaia, equipaggiamento personale e di rispetto, dotazioni di sicurezza.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kayak da mare (>4.5m con maniglie per il trasporto, puntapiedi, cime di sicurezza \varnothing5 mm con almeno 6 punti di ancoraggio, elastici ferma oggetti in coperta e almeno 3 compartimenti stagni utilizzabili per il carico); 2. Pagaia; 3. Aiuto al galleggiamento a norma CE; 4. Paraspruzzi; 5. Abbigliamento adeguato alla temperatura dell'acqua; 6. Paddle float (rigido o gonfiabile); 7. Pompa di sentina; 8. Pagaia di rispetto; 9. Cima di traino o sacca da lancio; 10. Bussola di rotta; 11. Kit di pronto soccorso; 12. Casco; 13. Calzature adatte; 14. Abbigliamento di rispetto; 15. Fischietto; 16. Telefono cellulare con custodia; 17. Coltello o tagliacime; 18. Spugna; 19. Borraccia con acqua potabile; 20. Kit di riparazione; 21. Luce di segnalazione notturna; 22. Mezzi di segnalazione (fumogeno arancione, fuochi a mano rosso, razzi a paracadute); 23. Occhiali da sole. 24. Busta per rifiuti 	

CONOSCENZE	CAPACITÀ
Preselezione - Esame di ammissione al corso - (3) Capacità individuali	
	<p>Capacità di eseguire movimenti e manovre su entrambi i lati dando forma a una tecnica efficace adeguata al livello di formazione:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Imbarco e sbarco dalla spiaggia, dal molo e dall'acqua; 2. Posizione di base; 3. Capacità fondamentali: uso della parte inferiore e superiore del corpo per equilibrio e inclinazione, coordinazione, scioltezza, tempismo; 4. Pagaia in avanti e indietro; 5. Cambiamenti di rotta (accostate); 6. Richiamo di prua; 7. Timone di poppa; 8. Pagaia circolare avanti e indietro - 360°; 9. Spostamenti laterali senza e con abbrivio; 10. Appoggio basso e alto da fermo e con abbrivio partendo da un evidente sbilanciamento; 11. Roll; 12. Ribaltamento
Preselezione - Esame di ammissione al corso - (4) Capacità di navigare in sicurezza e di eseguire salvataggi	
	<p>Capacità di eseguire salvataggi e autosalvataggi dando forma a una tecnica efficace per il soccorso di un kayaker in mare. Mostrare abilità e sicurezza in mare.</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Autosalvataggio con rientro e roll; ■ Autosalvataggio con paddle float; ■ Salvataggio a "T" (da vittima e da soccorritore); ■ Traino lungo, a contatto e zatterato.
Preselezione - Esame di ammissione al corso - (5) Prova di nuoto	
	<p>Buona tecnica di nuoto</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ capacità di nuotare vestiti da kayak (stagna, scarpe, giubbotto, casco e pagaia) per 50 metri.
Preselezione - Esame di ammissione al corso - (6) Velocità/resistenza	
	<p>Capacità di pagaia in buone condizioni:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 1/10 NM <65 sec (+/- max 10%) ■ 5 NM <1 h 15 min = 4 nodi (+/- max 10%)

CONOSCENZE	CAPACITÀ
Teoria e tecnica di pagaia	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Biomeccanica della pagaia e meccanica dei movimenti; 2. Le pagaie; 3. Antropometria: lo sviluppo psicomotorio. 	
Capacità di pagaia: le tre linee di difesa	
Capacità primarie	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Imbarco e sbarco anche nel surf (max 1,25m) 2. Controllo del kayak; 3. Propulsione. 	
Recupero della posizione	
<ol style="list-style-type: none"> 4. Appoggi; 5. Roll. 	
Salvataggi moderni e il traino	
<ol style="list-style-type: none"> 6. Autosalvataggi; 7. Salvataggi; 8. Traini lunghi, traini a contatto, traino zatterato. 	
Altri kayak e canoe da mare	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Surfski e outrigger; 2. Le pagaie a pala singola. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Acquisire le tecniche di base per la conduzione delle altre canoe da mare.
Didattica e metodologia del kayak da mare	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gli Obiettivi dell'insegnamento; 2. Imparare a insegnare; 3. Metodi usati nell'insegnamento del kayak; 4. Il valore dell'esperienza: i trucchi del mestiere; 5. L'organizzazione della lezione. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Acquisire le cognizioni dell'insegnamento attraverso lo studio e l'esercizio; ■ Adattare l'insegnamento in base alle capacità degli allievi e in relazione alle esigenze di ordine formativo o tecnico.
Psicologia dell'insegnamento e dell'apprendimento	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Gli stili di insegnamento: psicologia delle differenze individuali; 2. Fondamenti di didattica: le dinamiche di gruppo; 3. Il successo della lezione: la comunicazione efficace. 	
Cognitivismo	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sviluppo e prestazione motoria. 	
Salute ed efficienza fisica	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Cenni di fisiologia umana e urgenze mediche; 2. Cenni di patologie da agenti fisici; 3. Elementi di nutrizione; 4. Metodi di allenamento. 	

CONOSCENZE	CAPACITÀ
Educazione ambientale	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Habitat costieri; 2. La vita nel mediterraneo; 3. Il sistema dei parchi, delle Aree Marine Protette e la salvaguardia dell'ambiente; 4. I comportamenti corretti. 	
Istituzionale e organizzativo FICK	
<p>La Federazione Italiana Canoa Kayak: la storia, gli obiettivi, i programmi.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. L'attività sportiva organizzata; 2. Una rete di conoscenze e di servizi; 3. Scuole di kayak e i Maestri nell'ordinamento FICK; 4. Il Maestro: tecnico e dirigente dello sport turistico amatoriale. 	
Le competenze marinare	
<p>Meteorologia marina</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Meteorologia e meteorologia pratica; 2. Venti e movimenti del mare. <p>Teoria e pratica di navigazione</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Navigazione e pilotaggio; 4. La carta nautica e le pubblicazioni nautiche. <p>Norme per evitare gli abbordi in mare e cenni di normativa per la navigazione in kayak</p> <ol style="list-style-type: none"> 5. Comunicazione all'interno del gruppo e con terzi; 6. Tecniche di navigazione. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Uso della bussola di rotta e da rilevamento ■ Tracciare una rotta; ■ Gli allineamenti; ■ Rilevamenti magnetici e geografici; ■ Punto nave con due o più rilevamenti; ■ Scarroccio e deriva; ■ Profilo della costa e influenze sulla navigazione; ■ Risoluzione di problemi di navigazione e pilotaggio (rilevamenti, rotte, punto nave, calcolo tempi, velocità e distanze, rotte in presenza di correnti, ecc.).
Pagaiare in sicurezza	
<ol style="list-style-type: none"> 1. I principi, la sicurezza e i pericoli in mare; 2. Le responsabilità del Maestro nell'insegnamento e nella conduzione; 3. Le attività di kayak in mare; 4. La scelta delle rotte e la valutazione delle capacità necessarie; 5. Attrezzatura ed equipaggiamento per le attività di kayak da mare. 	

CONOSCENZE	CAPACITÀ
ESAME FINALE - Capacità individuali, di navigare in sicurezza ed eseguire salvataggi	
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Corretta esecuzione dei fondamentali e dei salvataggi; 2. Capacità di eseguire le manovre valutando la correttezza, la padronanza, l'efficacia e l'eleganza del gesto; 3. Capacità di controllo del kayak in tutte le andature e nelle condizioni previste.
ESAME FINALE - Capacità di insegnamento	
	<ul style="list-style-type: none"> ■ Capacità di svolgere il compito di Insegnante di kayak da mare al terzo livello di formazione federale; ■ Capacità di presentare con competenza ed efficacia qualsiasi modulo di un corso di kayak da mare con la perizia richiesta al terzo livello di formazione federale; ■ Capacità di realizzare e illustrare con chiarezza una tesi su un argomento assegnato.
ESAME FINALE - Conoscenze tecniche e marinare	
Acquisizione di un buon livello di conoscenza sulle materie trattate durante le lezioni con particolare riferimento ai testi del corso.	
Certificazione BLS/D	
Possesso di un certificato di tecnica di primo soccorso medico - BLS/D (Basic Life Support / Defibrillation) in corso di validità al momento della qualificazione.	



FICK

Viale Tiziano, 70
00196 Roma

ph. +39 06 8370 2516
fax +39 06 8370 2518

federcanoait