



Certificazione Pagaya Azzurra abilitazione nella disciplina non competitiva Touring Kayak Livelli 1-2

09 Giugno 2020



Cos'è Pagaia Azzurra?

Pagaia Azzurra è il sistema di certificazione nazionale della FICK che codifica le diverse discipline di pagaia in 5 livelli considerando la tecnica individuale dello sportivo, la sua capacità di procedere in sicurezza ed eseguire salvataggi nel rispetto dell'ambiente.

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 e riconosciuta nella disciplina Sea Kayak ai livelli da 1 a 4, nella disciplina Open Canoe da 1 a 3 e nella disciplina Touring Kayak da 1 a 3, arriverà a contemplare in futuro sempre più discipline e 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 e la lontananza dai luoghi abitati a stretto contatto con 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, Gran Bretagna, Irlanda, Italia, Norvegia, Slovenia, Svezia, Svizzera);
- 2 completare la propria formazione, nella propria disciplina, in uno qualsiasi dei paesi aderenti all'EPP;
- 3 completare in Italia la propria formazione iniziata con una sistema di certificazione di un altro paese riconosciuto EPP;
- 4 noleggiare canoe o kayak presso centri italiani o europei che richiedono una certificazione riconosciuta EPP;

- 5 iniziare un percorso formativo con una crescita progressiva per assicurare una tecnica solida e un bagaglio di conoscenze fondamentali per praticare lo sport in sicurezza, divertendosi e socializzando in ambienti naturali differenti.
- 6 accedere al programma di formazione per diventare Tecnico FICK.

Altri vantaggi per la persona?

Pagaia è un esercizio fantastico: è divertente, contribuisce al miglioramento delle capacità cardiovascolari, del tono muscolare, della scioltezza e si pratica scivolando sull'acqua 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 dai 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.

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 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 11 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, creato per allineare i sistemi di certificazione nazionale dei paesi aderenti (Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Gran Bretagna, Irlanda, Italia, Norvegia, Slovenia, Svezia, Svizzera) garantendone la propria autonomia ma secondo criteri condivisi.

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 competitivo e non competitivo.

											
EPP COMPLIANT LEVELS	DENMARK	FINLAND	FRANCE	GERMANY	GREAT BRITAIN	IRELAND	ITALY	NORWAY	SLOVENIA	SWEDEN	SWITZERLAND
white water	2	3	3	4	3	4	2	2	3	5	4
sea kayak	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3
touring	4	2	2	4	2	2	3	2	2	3	3
open canoe	3	3	3	3	3	4	3	2	2	4	3
surf kayak	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2
flatwater	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2
polo	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
slalom	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3
downriver	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2
freestyle	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
stand up	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ocean racing	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2

This chart illustrates paddle sport disciplines at levels 1 to 5 delivered and assessed by each official european paddle sport Federation within the EPP criteria and therefore EPP compliant. Please consider that a single official national paddle sport Federation might deliver and assess a discipline at a level not displayed here and so not necessarily compliant with the EPP standard. Each level corresponds to a single color code ranging from 1 to 5 based on increased difficulty **1 2 3 4 5**

Le discipline FICK già attive nel sistema Pagaia Azzurra e conformi allo standard europeo EPP (Euro Paddle Pass), sono per ora 3 tra le discipline di pagaia non competitive:

- Sea Kayak (ai livelli da 1 a 4)
- Open Canoe (ai livelli da 1 a 3)
- Touring Kayak (ai livelli da 1 a 3)

Sea Kayak

La disciplina Sea Kayak comprende tutte le attività svolte in mare o in acque interne su imbarcazioni denominate “kayak da mare”. I kayak da mare devono:

- essere adeguatamente attrezzati per navigare in mare;
- essere dotati di gavoni stagni con la funzione di riserva di galleggiamento e stivaggio di acqua, viveri, abbigliamento di rispetto, dotazioni di sicurezza e attrezzatura per un eventuale bivacco a terra;
- essere dotati di una *lifeline* in coperta e possedere un punto ancoraggio affidabile a prua e uno a poppa per armare dei rimorchi quando necessario.

A seconda del livello (1-4) la disciplina Sea Kayak prevede che il kayaker possenga l'esperienza per navigare in condizioni fino a vento moderato (forza 4 Beaufort) e/oppure fino a mare molto mosso (scala 4 Douglas) lungo un litorale senza approdi per un massimo di 3 miglia facendo parte di un gruppo di pari capacità con la consapevolezza di cosa significhi affrontare mare o laghi nelle condizioni stabilite.

Open Canoe

La disciplina Open Canoe comprende tutte le attività svolte in acque interne su canoe aperte denominate “canoa canadese”. Le canoe devono:

- essere adeguatamente attrezzate per navigare su fiumi e laghi e dotate di una adeguata riserva di galleggiamento a prua e a poppa;
- essere dotate di contenitori stagni per stivare acqua, viveri, abbigliamento di rispetto, dotazioni di sicurezza e attrezzatura per un eventuale bivacco a terra;
- essere dotate di un punto ancoraggio affidabile a prua e uno a poppa per issare le canoe sulla riva o per armare dei rimorchi quando necessario.

A seconda del livello (1-3) la disciplina Open Canoe prevede che il canoista possenga l'esperienza per pagaiare in condizioni fino a brezza tesa (forza 3 Beaufort) in fiume di livello I, facendo parte di un gruppo di pari capacità con la consapevolezza di cosa significhi affrontare laghi e fiumi nelle condizioni stabilite.

Touring Kayak

La disciplina Touring Kayak comprende tutte le attività svolte in acque interne o in mare su imbarcazioni denominate “kayak da turismo”. Questi kayak devono:

- essere adeguatamente attrezzati per navigare in mare e in acque interne;
- essere dotati di gavoni stagni per lo stivaggio di acqua, viveri, abbigliamento di rispetto, dotazioni di sicurezza, attrezzatura per un eventuale bivacco a terra o comunque possedere una adeguata riserva di galleggiamento;
- essere dotati di una *lifeline* in coperta e possedere un punto ancoraggio affidabile a prua e uno a poppa per issare i kayak sulla riva o per armare dei rimorchi quando necessario.

A seconda del livello (1-3) la disciplina Touring Kayak prevede che il kayaker possenga l'esperienza per navigare in condizioni fino a brezza tesa (forza 3 Beaufort) e acqua in corrente oltre i 6 km/h in acque interne o in mare facendo parte di un gruppo di pari capacità con la consapevolezza di cosa significhi affrontare fiumi, laghi o mare nelle condizioni stabilite.

La disciplina Touring Kayak non si differenzia tanto dalla disciplina Sea Kayak per il tipo di kayak, che può essere uguale o molto simile, quanto per l'ambiente specifico nel quale si svolge l'attività che per sua natura può richiedere tecniche diverse.

Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcaanoa.it



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



Questo certificato viene rilasciato a

Nome Cognome

nome e cognome

nella disciplina e al livello

Touring Kayak 2

disciplina e livello

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

XX Mese 2020

data

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

il Presidente

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Salvatore Sanzo

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





Touring Kayak 1



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



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

Descrizione, tirocinio e prova d'esame

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Touring Kayak 1

Descrizione

La certificazione nazionale Pagaia Azzurra nella disciplina *Touring Kayak* al livello 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 condizioni di calma di vento o acqua in corrente fino a un massimo di 2 km/h in acque interne o in mare.

Prerequisiti

Per il conseguimento della certificazione Pagaia Azzurra Touring 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 turismo adeguatamente attrezzato per navigare in sicurezza, dotato di gavoni stagni o adeguata riserva di galleggiamento 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. Aiuto al galleggiamento sempre indossato.

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 auto-salvataggi 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 e il tipo di imbarco richiesto;
- 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 l'assetto del kayak, 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, per eseguire un salvataggio assistito e per partecipare in maniera attiva al proprio salvataggio condotto dall'Istruttore o da un altro kayaker;
- stimolare il candidato a valutare gli aspetti legati all'impatto ambientale legati alle attività a terra e in acqua.

Il tirocinio a terra e in acqua può essere condotto da Tecnici di Base (se Assistenti di Tecnici Abilitati), Istruttori, Guide o Maestri FICK abilitati a operare nel sistema di Certificazione Pagaia Azzurra nella disciplina Touring Kayak.

Sede d'esame

La prova d'esame avverrà in condizioni di calma di vento e, se in presenza di corrente, questa non dovrà superare 2 km/h di velocità.

Esaminatori

Un Istruttore, Guida o Maestro FICK abilitato a certificare la disciplina Touring Kayak, in qualità di responsabile per la valutazione della prova di esame.

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, Gran Bretagna, Irlanda, Italia, Norvegia, Slovenia, Svezia, Svizzera) per il noleggio di attrezzatura o per qualificarsi nell'ambito di attività organizzate.

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

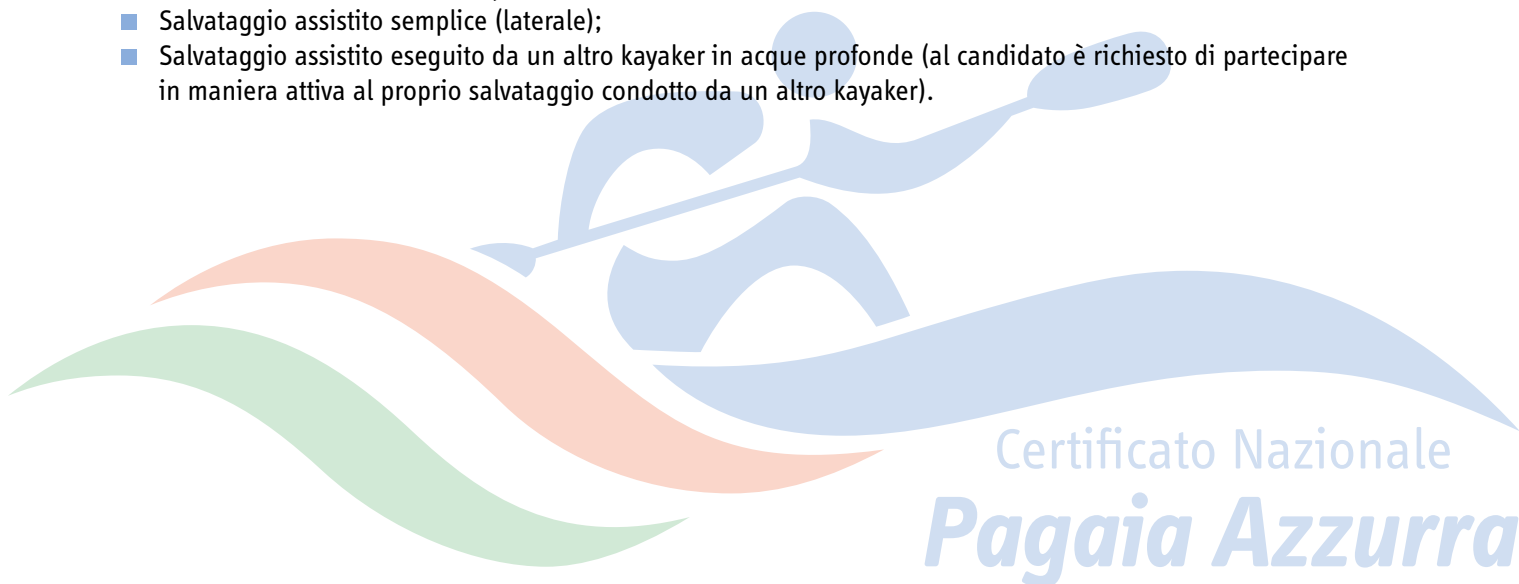
La certificazione rimane valida con il rinnovo annuale del tesseramento FICK.

CAPACITÀ INDIVIDUALI

- Sollevamento e trasporto del kayak;
- Imbarco e sbarco di prua e di lato in funzione del litorale, delle condizioni ambientali e della corrente se presente;
- Pagaia avanti, fermata e pagaia indietro;
- Capacità di mantenere la posizione in presenza di corrente;
- Pagaia circolare avanti e indietro 360°;
- Spostamento laterale;
- Appoggio basso;
- Assicurare il kayak su un'auto, un rimorchio stradale o su una rastrelliera;

SICUREZZA E SALVATAGGI

- Uscita bagnata con rientro a nuoto a terra;
- 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).



Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra

Obiettivi

Individuare un criterio per valutare le capacità individuali (controllo, equilibrio, propulsione e manovre) e quelle di navigare in sicurezza (auto-salvataggio e salvataggio assistito) dimostrata dal candidato nelle condizioni di calma di vento o acqua in corrente fino a un massimo di 2 km/h in acque interne o in mare.

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

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

- kayak da turismo con adeguata riserva di galleggiamento e *lifeline* in coperta;
- abbigliamento e aiuto al galleggiamento appropriati;
- abbigliamento asciutto di ricambio in un contenitore stagno;
- fischietto

CAPACITÀ INDIVIDUALI

Il candidato deve dimostrare di possedere il controllo del proprio kayak nelle condizioni richieste combinando l'assetto 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.

Sollevare 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 in funzione della situazione senza danneggiare l'attrezzatura mantenendo il controllo con la pagaia. Altrettanto per lo sbarco.

Pagaiata avanti

Il candidato deve dimostrare di sapere pagaia con un ritmo regolare e in scioltezza per 50m, 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. È richiesto un ragionevole controllo del kayak anche in caso di presenza di corrente.

Accostata, fermata e pagaia 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 pagaie 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.

Pagaiata circolare avanti e indietro

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire delle accostate di 360° alternando pagaie circolari in avanti con pagaie 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).

Linee guida per la valutazione

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Touring Kayak 1

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 un 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 dell'acqua e il gomito flesso e rivolto verso l'alto.

Traiettoria a "8"

Il candidato deve dimostrare di saper pagaia descrivendo una traiettoria a "8". La manovra deve evidenziare sufficiente disinvoltura nell'eseguire pagaie e correzioni per mantenere il controllo del kayak.

Riporre il kayak

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

SICUREZZA E SALVATAGGI

Il candidato deve essere a conoscenza di come vengono gestiti dei salvataggi 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 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.

Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra



Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcanoia.it



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



Certificato Nazionale **Pagaia Azzurra**

Questo certificato viene rilasciato a

Nome Cognome

.....
nome e cognome

nella disciplina e al livello

Touring Kayak 1

.....
disciplina e livello

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

XX Mese 2020

.....
data

Nome Cognome

.....
il Tecnico esaminatore

Nome Cognome

.....
il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

.....
il Presidente

Salvatore Sanzo

.....
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





Touring Kayak 2



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



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

Descrizione, tirocinio e prova d'esame

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Touring Kayak 2

Descrizione

La certificazione nazionale Pagaia Azzurra Touring Kayak 2 viene rilasciata al candidato che dimostri di avere le conoscenze, la capacità e la disinvoltura necessarie per manovrare un kayak, facendo parte di un gruppo guidato, nel corso di una navigazione della durata di almeno 2 ore in condizioni fino a brezza leggera (forza 2 Beaufort) e acqua in corrente fino a 6 km/h in acque interne o in mare.

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 ambienti diversi (fiume, lago, mare). Il candidato deve essere tesserato FICK.

Kayak

Kayak da turismo adeguatamente attrezzato per navigare in sicurezza, dotato di gavoni stagni o adeguata riserva di galleggiamento 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. Aiuto al galleggiamento sempre indossato.

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 auto-salvataggi e salvataggi assistiti). In particolare deve:

- trasmettere al candidato la capacità di manovrare in corrente con disinvoltura;
- fornire al candidato l'opportunità di maturare l'esperienza necessaria per poter partecipare a una navigazione guidata nelle le condizioni stabilite;
- fornire al candidato l'opportunità di partecipare in maniera attiva a operazioni di salvataggio;
- stimolare il candidato a valutare gli aspetti legati all'impatto ambientale legati alle attività a terra e in acqua.

Il tirocinio a terra e in acqua può essere condotto da Istruttori, Guide o Maestri FICK abilitati a operare nel sistema di Certificazione Pagaia Azzurra nella disciplina Touring Kayak.

Sede d'esame

La prova d'esame avverrà nel corso di una navigazione della durata di almeno 2 ore in condizioni di calma di vento o brezza leggera (forza 1-2 Beaufort) e acqua in corrente fino a 6 km/h.

Esaminatori

Almeno 2 Istruttori FICK abilitati uno dei quali, in qualità di responsabile per la valutazione della prova di esame, non deve aver partecipato alla preparazione del candidato. In alternativa una Guida oppure un Maestro FICK abilitato che può avere partecipato alla preparazione il 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, Gran Bretagna, Irlanda, Italia, Norvegia, Slovenia, Svezia, Svizzera) per il noleggio di attrezzatura o per qualificarsi nell'ambito di attività organizzate.

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

La certificazione rimane valida con il rinnovo annuale del tesseramento FICK.

CAPACITÀ INDIVIDUALI *

- Imbarco e sbarco di prua e di lato in funzione del litorale, delle condizioni ambientali e della corrente se presente;
- Pagaia avanti;
- Fermata e pagaia indietro;
- Spostamento laterale, spostamento laterale con abbrivio;
- Timone di poppa;
- Pagaia circolare avanti e indietro - 360°;
- Appoggio basso, appoggio basso con abbrivio;
- Entrata e uscita in corrente/morta facendo uso dell'appoggio basso e coordinando velocità, angolo di incidenza e inclinazione del kayak;
- Traghetti in corrente da riva a riva (in avanti e indietro);
- Assicurare il kayak su un'auto, un rimorchio stradale o su una rastrelliera.

SICUREZZA E SALVATAGGI

- Comprensione dei pericoli di una navigazione in corrente (dighe, ritorni, nicchie, alberi, strutture artificiali, piene e cambiamenti di portata, maree, mutamenti delle condizioni in prossimità dei capi e in funzione del litorale);
- Conoscenze elementari per preparare una discesa/navigazione con l'aiuto di carte fluviali, previsioni idrometriche, meteorologiche e del moto ondoso;
- Uscita bagnata con rientro a nuoto a terra con tutta l'attrezzatura;
- Auto salvataggio in acque profonde;
- Salvataggio assistito a T con svuotamento del kayak in acque profonde;
- Conoscenza delle regole e dei segnali di base del traffico in acque interne e marittimo.

CONOSCENZE AMBIENTALI

- Habitat fluviali, delta, laghi, mare Mediterraneo.
- Principali rappresentanti della flora e della fauna delle acque interne e Mediterranee.
- Sistema parchi, Aree Fluviali e Marine Protette, la salvaguardia dell'ambiente.

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

Linee guida per la valutazione

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Touring Kayak 2

Obiettivi

Individuare un criterio per valutare le capacità individuali e quelle di navigare in sicurezza (auto-salvataggi e salvataggi assistiti) dimostrate dal candidato durante una navigazione della durata di almeno 2 ore in condizioni di calma di vento o brezza leggera (forza 1-2 Beaufort) e acqua in corrente fino a 6 km/h.

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

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

- kayak da turismo adeguatamente attrezzato, dotato di gavoni stagni o con un'adeguata riserva di galleggiamento e *lifeline* in coperta;
- abbigliamento e aiuto al galleggiamento appropriati;
- abbigliamento asciutto di ricambio in un contenitore stagno;
- acqua
- fischietto
- busta per raccogliere rifiuti

CAPACITÀ INDIVIDUALI

Il candidato deve dimostrare di possedere il controllo del proprio kayak nelle condizioni richieste combinando l'assetto 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 attraversando una vena di corrente, vento e onda da tutte le direzioni. Se il kayak è dotato di timone questo deve essere disarmato prima della prova d'esame.

Sollevare 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 in funzione della situazione senza danneggiare l'attrezzatura mantenendo il controllo con la pagaia. Altrettanto per lo sbarco.

Pagaiata avanti

Il candidato deve dimostrare di sapere pagaia con un ritmo regolare e in scioltezza per 200m, 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. È richiesto un buon controllo del kayak in corrente.

Accostata, fermata e pagaia 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 una rotta indietro fino a un punto stabilito a 50m di distanza. 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° combinando l'assetto del kayak, del corpo e della pagaia e alternando pagaie circolari in avanti con pagaie circolari indietro, sfruttando l'inclinazione del kayak e considerando la corrente. 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.

Traghetti in corrente. Entrata e uscita dalla morta.

Il candidato deve dimostrare di avere il controllo del kayak durante i traghetti in corrente sia in avanti sia indietro. L'entrata e l'uscita dalla corrente/morta deve avvenire in scioltezza presentandosi con velocità, angolo di incidenza e l'inclinazione del kayak corretti.

Riporre il kayak

A fine sessione il candidato deve dimostrare di saper assicurare correttamente il kayak su una rastrelliera, un portapacchi o un rimorchio stradale.

SICUREZZA E SALVATAGGI

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

Auto salvataggio e salvataggi assistiti

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

- un auto salvataggio usando la tecnica che preferisce tornando a pagaia dopo un'uscita bagnata;
- un salvataggio assistito a T con svuotamento;
- conoscenza elementare della sacca da lancio.

CONOSCENZE AMBIENTALI

Il candidato deve essere consapevole degli aspetti legati all'impatto ambientale legati alle attività a terra e in acqua. In particolare deve:

- riconoscere a distanza i pericoli di una navigazione in corrente (dighe, ritorni, nicchie, alberi, strutture artificiali, piene e cambiamenti di portata, maree, mutamenti delle condizioni in prossimità dei capi e in funzione del litorale);
- scegliere imbarchi e sbarchi sicuri in funzione delle condizioni ambientali e della stagione;
- adottare un comportamento corretto e rispettoso nei confronti di altri utilizzatori delle stesse acque e aree a terra;
- riconoscere 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.



Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcanoia.it



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



Certificato Nazionale **Pagaia Azzurra**

Questo certificato viene rilasciato a

Nome Cognome

.....
nome e cognome

nella disciplina e al livello

Touring Kayak 2

.....
disciplina e livello

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

XX Mese 2020

.....
data

Nome Cognome

.....
il Tecnico esaminatore

Nome Cognome

.....
il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

.....
il Presidente

Salvatore Sanzo

.....
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

Abilitazione a rilasciare la certificazione Pagaia Azzurra nella disciplina Touring Kayak al livello 1-2

I tecnici di secondo livello FICK e superiori sono abilitati a rilasciare le certificazioni Pagaia Azzurra nella disciplina Touring Kayak ai livelli 1-2 dopo aver superato con successo la preparazione e la prova di abilitazione basata sui seguenti temi comuni alle altre Federazioni Europee.

PREPARAZIONE INDIVIDUALE

La preparazione individuale dei Candidati può avvenire in autonomia e, nel caso di una selezione di capacità individuali, basandosi sulla documentazione fotografica/video messa a disposizione dal Team dei Maestri Formatori Pagaia Azzurra aggiornati riguardo lo standard EPP Euro Paddle Pass (2012-2020).

ABILITAZIONE

L'abilitazione a rilasciare le certificazioni Pagaia Azzurra nella disciplina Touring Kayak ai livelli 1-2 viene attribuita partecipando all'aggiornamento teorico e dopo aver superato con successo una prova pratica.

La prova pratica può essere riassunta in un video nel quale il Candidato Istruttore mostra:

- Entrata e uscita in corrente/morta facendo uso dell'appoggio basso, coordinando velocità, angolo di incidenza e inclinazione del kayak. Traghetti in corrente da riva a riva (in avanti e indietro);
- Spostamenti laterali senza e con abbrivio a 2 tempi e continui a dx e a sx;
- Timone di poppa accostando a dx e a sx rimanendo con la pagaia lungo la stessa fiancata del kayak;
- Salvataggio assistito con svuotamento del kayak in acque profonde (Salvataggio a T e Salvataggio a T con staffa)
- Auto-salvataggio (roll oppure rientro e roll oppure cowboy, oppure paddlefloat)
- Rimorchio lungo oppure corto.

PROVA DI ABILITAZIONE

Il candidato Istruttore deve dimostrare di possedere il controllo del proprio kayak nelle condizioni richieste combinando l'assetto 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 attraversando una vena di corrente. Se il kayak è dotato di timone questo deve essere disarmato prima della prova d'esame.

Oltre alle prove richieste al Candidato Pagaiatore, già descritte nelle pagine precedenti, il Candidato Istruttore dovrà essere in grado di eseguire con abilità, efficacia, scioltezza e un buon margine di sicurezza le seguenti manovre come se le stesse mostrando al proprio allievo:

CAPACITÀ INDIVIDUALI

- Spostamenti laterali continui;
- Spostamenti laterali 2 tempi;
- Appoggi bassi;
- Entrata e uscita in corrente/morta facendo uso dell'appoggio basso, coordinando velocità, angolo di incidenza e inclinazione del kayak;
- Traghettoni in corrente da riva a riva (in avanti e indietro);
- Assicurare il kayak su un'auto, un rimorchio stradale o su una rastrelliera.

SICUREZZA E SALVATAGGI

- Riconoscimento a distanza dei pericoli di una navigazione in corrente e in mare (dighe, ritorni, nicchie, alberi, strutture artificiali, piene e cambiamenti di portata, maree, mutamenti delle condizioni in prossimità dei capi e in funzione del litorale);
- Conoscenze fondamentali per reperire e interpretare le informazioni necessarie per preparare una discesa/ navigazione con l'aiuto di carte fluviali, previsioni idrometriche, meteorologiche e del moto ondoso;
- Uscita bagnata con rientro a nuoto a terra;
- Conoscenza e pratica della sacca da lancio;
- Auto salvataggi in acque profonde (roll, rientro e roll, cowboy, paddlefloat);
- Salvataggio assistito a T con svuotamento del kayak in acque profonde;
- Rimorchi e salvataggio assistito con rimorchio ancorato;
- Conoscenza delle regole e dei segnali del traffico fluviale e marittimo;
- Pianificazione della navigazione in funzione dell'ambiente e della stagione.



FICK

Viale Tiziano, 70
00196 Roma

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

federcanoa.it