Federazione Italiana Canoa Kayak

Certificato Nazionale

Pagaia Azzurra

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.

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'equipaggimento 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.

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

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

CAPACITÀ INDIVIDUALI

- Sollevare e trasportare il kayak
- Imbarco di prua e di lato
- Sbarco di prua e di lato
- Pagaiata avanti
- Accostata, fermata e pagaiata indietro
- Timone di poppa
- Pagaiata 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).

Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra

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.

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 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 mantenedo 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 senza e con abbrivio. 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.

Cognome
cognome
Nome
nome
00-00-0000
data di nascita
123456
certificazione pagaia azzurra
sea kayak - 1
disciplina - livello
Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra
FICK - Federazione Italiana Canoa Kayak

Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcanoa.it

Federazione Italiana Canoa Kayak

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

Certificato Nazionale

Pagaia Azzurra

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

Nome Cognome
il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio
il Presidente

Daniela Sebastiani
il Segretario Generale

EPP EURO PADDLE PASS

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

SOTTOCOSTA Scuola Nazionale kayak in mare

Federazione Italiana Canoa Kayak

FICK

Viale Tiziano, 70
00196 Roma

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

federcanoa.it