



Conoscere e fare sport attraverso la disciplina del rafting Progetto "OUTDOOR"

Nazzano: Venerdì 06 Aprile 2018

Programma e calendario del corso

Località: Nazzano (RM) – Riserva Naturale Regionale Nazzano (Tevere – Farfa)

Tipologia corso: Interregionale

Durata complessiva: 1 giorno : 06 Aprile 2018 (6 ore)

Quota di partecipazione prevista: gratuita per i partecipanti

Destinatari distinti per ordine e grado di scuola: primaria e secondaria di 1° e 2° grado

Lezioni frontali: ore 1,30

Esercitazioni pratiche: ore 4,30

Materiali didattici utilizzati: video-proiettore, attrezzatura ed abbigliamento tecnico da rafting.

Scadenza presentazione domande di adesione al corso: 01 Aprile 2018

Le domande devono pervenire all'indirizzo email roma.acquavventura@gmail.com

Per info cell. 349/5532284

Programma dettagliato

**ASD ROMA ACQUAVENTURA Via Abruzzi 74 Cap. 02100 Rieti
Tel. +39 349 553 2284 - info@omacquavventuraitaliamail.com CF:97789610587 P.IVA: 12853181001**

Il corso di rafting si svolgerà presso lo stabile della Riserva Naturale di Nazzano (Tevere – Farfa) , che si trova in Via Tiberina km 28,100 00060 Nazzano (RM), 1. L'attività sportiva fluviale sarà effettuata nel tratto del fiume Tevere compreso tra i paesi di Nazzano, Torrita Tiberina e Colle Carafa-Filaccianese RM.

- ore 9.00: ritrovo presso lo stabile della Riserva Naturale, presentazione del corso e dei docenti.
- Breve presentazione dei partecipanti e delle loro attese, consegna dei questionari in entrata

Attività in aula:

- ore 9.00 Panoramica sullo sport del rafting, canyoning, manovre di salvataggio in acqua ed in Forra (storia, organizzazione, materiali). Illustrazione dell'ambiente fluviale, nozioni basilari di idrodinamica con l'intervento di un Istruttore Rescue 3 International, Istruttore Nazionale di Torrentismo della Aic e Tecnico Istruttore Cnsas.

Attività in fiume:

- Ore 10.30: vestizione. Ai partecipanti sarà consegnato l'abbigliamento tecnico da rafting necessario per l'attività pratica in fiume (Aiuto al galleggiamento e pagaia).
- Ore 10.45: briefing di preparazione alla discesa. Saranno fornite tutte le informazioni necessarie per svolgere l'attività di rafting in sicurezza: descrizione del percorso, tecnica di base, istruzioni della Guida, norme di sicurezza
- ore 11.15: discesa rafting tratto soft. Per l'attività fluviale il gruppo di docenti sarà suddiviso in equipaggi da 6-12 persone, ogni equipaggio sarà accompagnato da una Guida della Federazione Italiana Rafting.
- ore 13.30 arrivo alla Locanda Biologica Tevere - Farfa (la locanda si trova a pochi metri dallo sbarco).
- ore 13.30/14.30 pausa pranzo.

Attività in aula:

- ore 14.30: approfondimento sull'attività svolta ed illustrazione delle possibilità di realizzazione di attività di rafting con gruppi scolastici. Debriefing.
- ore 16.00 compilazione questionario di uscita
- ore 16.30 termine del corso e consegna dei diplomi di partecipazione.