

SCHEMA DI PROPOSTA PER UN'INIZIATIVA DI FORMAZIONE DESTINATA AL PERSONALE DELLA
SCUOLA (Alleg. 1)

Programma dettagliato e calendario dei lavori

Località: Bagni di Lucca (LU)

Tipologia corso: Interregionale

Durata complessiva: 2 giorni - **25 e 26 Novembre 2021** ore 12

Quota di partecipazione prevista: Quota assicurativa e tesseramento € 20

Destinatari distinti per ordine e grado di scuola: scuole secondarie di ogni ordine e grado

Lezioni Online : ore 3

Esercitazioni pratiche: ore 9

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

Scadenza presentazione domande: di adesione al corso: 20/11/ 2021

Le domande devono pervenire all'indirizzo email info@rockonda.it

Per info cell. 3383777533

Programma dettagliato

Il corso di rafting si svolgerà presso il Centro RKA Rockonda SSD , situato a Fabbriche di Casabasciana (Bagni di Lucca) Cevoli . L'attività sportiva fluviale sarà effettuata nel tratto del fiume Lima compreso tra i paesi di Fabbriche di Casabasciana e Bagni di Lucca.

• **Giovedì 25.11.2021 Online**

- Ore 17.00: Lezione Online Meet , presentazione del corso e dei docenti.
- Breve presentazione dei partecipanti e delle loro attese, consegna dei questionari in entrata, già forniti in precedenza.
- ore 18:00 Panoramica sullo sport del rafting (storia, organizzazione, materiali) ed illustrazione dell'ambiente fluviale con nozioni basilari di idrodinamica

• **Venerdì 26.11.2021**

Attività in fiume:

- Ore 09.30: Vestizione ai partecipanti sarà consegnato l'abbigliamento tecnico da rafting necessario per l'attività pratica in fiume (muta, giacca impermeabile, casco e salvagente)
- Ore 10.15: Briefing di preparazione alla discesa. Saranno forniti 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 10.40: Discesa rafting di media difficoltà. Per l'attività fluviale il gruppo di docenti sarà suddiviso in equipaggi da 6 persone, ogni equipaggio sarà accompagnato da una Guida della Federazione Italiana Rafting.
- ore 13.30 Rientro al Centro Rockonda (il trasporto sarà effettuato con i pullmini dell'organizzazione)
- ore 13.30/14.30 Pausa pranzo, presso Trattoria TopoGigio

- ore 15.00 Presso il Centro Rockonda , approfondimento e prove a secco e in acqua della tecnica di pagaiata e nozioni fondamentali di sicurezza, autosollvamento e salvamento in fiume
- ore 15.30 Preparazione e discesa Rafting in fiume
- ore 18.00 Rientro al Centro Rockonda ASD

Attività in aula:

- ore 18.15: Confronto, approfondimento sull'attività svolta ed illustrazione delle possibilità di realizzazione di attività di rafting con gruppi scolastici. Debriefing, compilazione questionario di uscita e restituzione
- ore 18.45 Termine del corso e consegna degli attestati di partecipazione.