



# Corso II Livello rafting

## Durata

(2) + 3 Giorni (vedi Moduli del corso)

## Pre-requisiti

Ottime capacità natatorie e condizioni fisiche, pregressa esperienza in raft

## Modalità didattica

teoria, pratica, scenari

## Moduli del corso

Modulo sulla sicurezza (2 gg)

Corso II (3 gg)

## Descrizione dei moduli

- **Modulo sulla sicurezza (2 gg)**  
Vedere la sezione dedicata
- **Argomenti Corso**

### Teoria

Struttura della Firaft, appartenenza al CONI, assicurazioni, responsabilità di una guida di II, ambiente fluviale, materiale tecnico, briefing, lavoro con i minori in outdoor, animazione e gioco.

### Pratica

Conduzione: dall'ABC dell'uso della pagaia alle manovre necessarie per le guide di II livello. Pratica di animazione.

## Orari

Il primo giorno di ogni modulo l'appuntamento è alle ore 9.00.

I giorni successivi si inizia alle ore 08.30

Ogni giorno la formazione termina intorno alle ore 18.30 – 19.00

1 ora di pausa pranzo

### **F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting**

Sede Legale: **Piazza San Paolo, 2 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: [segreteria@federrafting.it](mailto:segreteria@federrafting.it) - [www.federrafting.it](http://www.federrafting.it)





L'ultimo giorno del corso termina intorno alle ore 17.00

### Attrezzatura richiesta:

- Aiuto al galleggiamento certificato CE (salvagente);
- Casco certificato CE per sport fluviali;
- Muta long john oppure dry suit;
- Giacca d'acqua;
- Scarpe da fiume a suola rigida;
- Fischietto da fiume (plastica, senza pallina, possibilmente tipo Fox 40);
- Coltello da fiume (a serramanico, con possibilità di aprirlo con una mano sola o a lama fissa, senza punta e seghettato);
- Corda di lancio min. 16 m lunghezza. (meglio 18-20 m);
- Cinturone per corda di lancio (o aiuto al galleggiamento con possibilità di alloggiamento per quest'ultima);
- 3 moschettoni con ghiera di sicurezza tipo HMS. *La ghiera di sicurezza può essere a vite o automatica a due movimenti - Bi-lock. Sconsigliati per questo uso i Tri-lock;*
- 2 cordini per prusik o machard. *Per questo uso, meglio scegliere polipropilene alta tenacia, morbido, rispetto ai cordini in Kevlar. Diametro min. 5 mm, max 6,5 mm. Lunghezza dell'anello chiuso 35-40 cm, oppure se cordino aperto 1,20-1,30 cm);*
- 1 Fettuccia tubolare aperta 25 mm, 4 m di lunghezza *(la fettuccia da kayak Palm è perfetta per questo uso, oppure fettuccia chiusa da 2,5m).*

### Attrezzatura fortemente consigliata:

- maglie/tuta/pantaloni termici da mettere sotto la muta (polipropilene, capilene, ecc.);
- calzari in neoprene;
- 1 o 2 carruoline.

### Sono necessari inoltre:

- Certificato di sana e robusta costituzione oppure certificato medico sportivo per lo svolgimento delle attività di canoa o rafting, in corso di validità (un anno). Quest'ultimo sarà obbligatorio se, successivamente al corso, si intenderà operare come guida di rafting;
- Iscrizione al corso e tesseramento alla Federazione (v. link in fondo alla pagina corsi ed esami: scaricare i due moduli indicati);
- Corso BLS certificato in corso di validità o da conseguire al termine del corso. Rinnovo richiesto ogni due anni.