



INFORMAZIONI SINTETICHE GENERALI E SPECIFICHE

CORSI AGGIORNAMENTO

RAFTING – HYDROSPEED – SAFETY KAYAK

Quanto segue espone per tutti corsi F.I.Raft la struttura:

- durata
- i pre-requisiti generali
- i pre-requisiti specifici
- le modalità didattiche
- il programma (breve descrizione)
- gli orari
- l'attrezzatura personale richiesta



Durata corsi

- Corso rafting di II livello : 7 giorni
- Selezioni per accesso al corso per Guida rafting di III livello: 1 giorno
- Corso rafting di III livello: 10 giorni (Mod. A1 e A2)
- Esame IV/A livello rafting: 4 giorni
- Corso di conduzione a remi: 3 giorni
- Aggiornamento guide, valido anche per guide di Hydro o Safety kayakers: 1 giorno
- Aggiornamento/abilitazione packraft: 2 giorni
- Corso di Hydrospeed: 4 giorni
- Corso di Safety Kayak: 2 giorni

Pre-requisiti generali

- Ottime capacità natatorie e condizioni fisiche, pregressa esperienza in raft o in hydrospeed ovvero in safety kayak, a seconda del corso a cui si intende partecipare
- Certificato medico sportivo per lo svolgimento delle attività di canoa o rafting, in corso di validità (un anno)
- Tesseramento ed assicurazione federali, nonché iscrizione al corso (<http://www.federrafting.it/formazione/quote-di-partecipazione.html>)
- Obbligo di frequenza del corso on line SNAQ di 1° livello (chi lo ha già concluso non dovrà ripeterlo)
- Corso BLSD certificato in corso di validità o da conseguire al termine del corso (rinnovo necessario ogni due anni)

Pre-requisiti specifici

- Corso di II livello rafting: avere seguito il corso di avvicinamento presso un Centro Rafting FIRAft o avere avuto esperienza nella conduzione di un gommone su un fiume di II grado
- Corso di III livello rafting: possedere la qualifica di tecnico di rafting di II livello o avere superato, con esito positivo, le selezioni (1 giorno prima dell'inizio del corso)
- Esame di IV/A rafting: essere qualificato tecnico di rafting di III livello da almeno 3 mesi
- Corso di conduzione a remi: essere già in possesso della qualifica di tecnico di rafting
- Corso/esame hydrospeed: avere già acquisito esperienza nella conduzione dell'hydro
- Corso di specializzazione in safety kayak: eskimo obbligatorio e possesso qualifica di tecnico di rafting o di hydrospeed.



Modalità didattica

Alternanza tra sedute teoriche, pratiche e scenari

Programma di massima dei corsi

Tutti i programmi di formazione sono composti da un modulo di sicurezza integrato, uno di tecnica, uno di conoscenze/teoria, mentre l'ultimo giorno viene sempre dedicato alle prove di esame.

Modulo di sicurezza

Fasi e priorità di un soccorso, rischi nel soccorso, auto-soccorso, nuoto in fiume, lancio di corda, uomo al guinzaglio, nodi basilari, sistemi di vantaggi meccanici, ancoraggi, risalita nel gommone e flip, cravatta, incastro di piede, ecc.

Modulo di tecnica

Dall'ABC dell'uso della pagaia e del briefing per il corso di II livello alle manovre necessarie più difficili per le guide di III livello (conduzione e traghetti in positivo/negativo, 360°)

Modulo di conoscenze/teoria/ambiente/animazione

Vengono trattati temi come l'idrologia, la morfologia fluviale, gli Organi istituzionali della FIRAft, della WRF, l'ambiente e, in particolare per il corso di II livello, è previsto un modulo sulle tecniche di animazione.

Prove

L'ultima giornata di corso è sempre dedicata alle prove di soccorso in fiume (nuoto, manipolazione con le corde, risalita nel gommone e flip) e di tecnica di conduzione (conduzione in positivo e negativo, 360°, entrata/uscita in morta). Per l'esame di IV/A, sia per il rafting che per l'hydrospeed, i due ultimi giorni sono dedicati alle prove di esame.

Ogni partecipante viene valutato su una scala da 0 (voto minimo) a 4 (voto massimo) per ciascuna delle prove richieste.

Orari

9.00 – 18.00



Attrezzatura individuale generica richiesta

Aiuto al galleggiamento certificato CE-EN12402-5/6 (salvagente)

Casco certificato CE-EN1385 per sport fluviali

Muta long john oppure dry suit

Giacca d'acqua

Scarpe da fiume a suola rigida

maglie/tuta/pantaloni termici da mettere sotto la muta (polipropilene, capilene, ecc.)

calzari in neoprene

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 di diametro)*

1 o 2 carrucoline

Attrezzatura individuale specifica richiesta

- Una pagaia, per i corsi di rafting, compresi aggiornamenti, e safety kayak
- Hydrospeed e pinne, oltre ad una pinna di scorta, nonché muta specifica, per i corsi di hydrospeed
- Una canoa catalogata dal costruttore come canoa di tipo "creek" (nomad, burn, 9R, machno, stout, delta V, ecc.), paraspruzzi e 1 cow tail (coda di vacca)
<https://m.youtube.com/watch?v=ebPLlMZ1FW8>, per i corsi safety kayak.



- per il corso di conduzione a remi, il quadro con i remi viene messo a disposizione dalla Federazione.

CORSI RAFTING

SELEZIONI CORSO RAFTING III LIVELLO

Programma della giornata

La giornata è composta di prove di tecniche di sicurezza e di tecniche di conduzione. Lo scopo delle selezioni è di verificare il livello tecnico del candidato per garantire la sua capacità a seguire il corso di III livello.

A riva	Il candidato deve essere in grado di:
Tecnica	Fare un briefing completo, conciso e preciso
	Descrivere il materiale personale del tecnico di rafting
	Indossare l'attrezzatura prevista dal Regolamento tecnico federale
	Descrivere gli elementi costitutivi di un gommone
Sicurezza	Realizzare i nodi basilici
	Realizzare 2 lanci di corda, primo lancio con corda nel sacco, secondo lancio con corda a farfalla. Distanza di 12 metri tra il soccorritore e il bersaglio, il bersaglio è costituito da un quadrato con 4 pagaie
	Conoscere i segnali di comunicazione in fiume
Descrivere i pericoli in fiume e rischi nell'attività del rafting	
Su un tratto di fiume di II livello	Il candidato deve essere in grado di:



Tecnica	Realizzare un percorso di slalom con il gommone, con traghetti in positivo e negativo, entrate/uscite in morta in positivo e negativo, includendo un 360°.
Sicurezza	Realizzare un percorso a nuoto, con traghetti e stop in morta, alternando posizione di sicurezza e nuoto aggressivo. Essere capace di risalire dentro un gommone non rovesciato.

AGGIORNAMENTO RAFTING E HYDROSPEED

Programma della giornata

In mattinata, ripasso di informazioni generali per tutti tecnici (raft e hydro) riguardo la F.I.Raft (Consiglio, obiettivi, notizie varie e cambiamenti in prospettiva), problematiche varie riscontrate durante le attività fluviali.

Nel pomeriggio, pratica in gommone o hydrospeed, secondo la disciplina del tecnico, con esercizi vari di conduzione e di sicurezza (nuoto, di lancio corda, di uomo al guinzaglio e di flip/risalita sul gommone, recupero di un pericolante partendo di una morta).

Uno spazio nella giornata verrà dedicato ad una problematica specifica espressa dalla maggioranza dei partecipanti riguardo alla loro pratica ed esperienza personale.

CORSO DI HYDROSPEED

Programma specifico del corso, oltre a quanto già indicato a pag. 3

Modulo di sicurezza specifico hydrospeed

Soccorso dinamico: intercettare il pericolante in corrente, metterlo in sicurezza, gestire il gruppo durante le fasi di soccorso

Prove

L'ultima giornata di corso è sempre dedicata alle prove di soccorso in fiume (nuoto, manipolazione con le corde, soccorso specifico con l'hydrospeed, di tecnica individuale



(traghetti, esercizi in buco, onda e/o rullo, eskimo) e di tecnica di conduzione (condurre e rapportarsi con il gruppo). Per l'esame di IV/A, i due ultimi giorni sono dedicati alle prove di esame.

CORSO DI SPECIALIZZAZIONE IN SAFETY KAYAK

Programma specifico del corso, oltre a quanto già indicato a pag. 3

Modulo di tecnica

Perfezionamento della tecnica per l'attività del SK. Con il kayak: tecniche di auto-sicurezza, recupero di una persona, vari modi per trasportare le persone, eskimo con una persona attaccata, tecniche di operatività con uno o più raft/ uno o più safety kayak, gestione di un rovesciamento di uno o più raft, ecc.

Modulo di conoscenze

Informazioni sulla F.I.Raft, appartenenza al CONI, assicurazioni, responsabilità di una guida, attrezzatura specifica per safety kayak, attività del "safety kayaker" rispetto all'"andare in canoa", comunicazione con le altre guide e pericolante/i, gestione casi difficili, e altro.

Prove

Verranno realizzate prove su un fiume di III/IV grado, di sicurezza (nuoto con paraspruzzi, lancio di corda, ribaltamento di un gommone portandolo a riva con la canoa, recupero di un pericolante, attraversamento di corde, ecc.), e di tecnica (percorso slalom). Alcune domande teoriche potrebbero riguardare la gestione di un flip, cravatta, costruzione zip-line, ecc.