Federazione Italiana Canoa Kayak

Certificato Nazionale

Pagaia Azzurra

SEA KAYAK 3

SOTTOCOSTA Scuola Nazionale kayak in mare

Descrizione, tirocinio e prova d'esame

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Sea kayak 3

Descrizione

La certificazione nazionale Pagaia Azzurra Sea kayak 3 viene rilasciata al candidato che dimostri di avere le conoscenze, le capacità e la disinvoltura necessarie per pagaiare in mare, facendo parte di un gruppo di pari capacità, nel corso di una navigazione della durata di una giornata in condizioni fino a brezza tesa (forza 3 Beaufort) oppure di mare mosso (scala 3 Douglas).

Prerequisiti

Per il conseguimento della certificazione Pagaia Azzurra Sea kayak 3 occorre possedere un Certificato Sea kayak 2 equivalente allo standard EPP 2 oppure dimostrare di padroneggiare le capacità individuali, di saper eseguire i salvataggi e di avere le conoscenze di navigazione corrispondenti a quanto richiesto dal Programma d'esame. Inoltre il candidato deve dimostrare di avere già pagaiato su 3 rotte di almeno 10 NM in condizioni di brezza tesa (forza 3 Beaufort) e mare poco mosso (scala 2 Douglas).

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'equipaggiamento 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

La preparazione del candidato deve comprendere un programma che prevede sessioni teoriche in aula e pratiche in mare. Anche le sessioni teoriche in aula devono avere finalità spiccatamente pratiche.

Il tirocinio non ha una durata stabilita ma deve :

- trasmettere al candidato le competenze per manovrare ed eseguire salvataggi in mare con efficacia e disinvoltura;
- fornire al candidato l'opportunità di maturare l'esperienza necessaria per pagaiare in mare facendo parte di un gruppo di pari capacità con la consapevolezza di cosa significhi affrontare le condizioni stabilite (forza 3 Beaufort);
- fornire al candidato l'opportunità di partecipare in maniera attiva a operazioni di salvataggio e ad approfondire la storia e la tradizione del kayak e della navigazione in mare in genere;
- far conoscere e rispettare al candidato il litorale, l'ambiente marino e le principali forme di vita che lo popolano.

Il tirocinio a terra e in mare può essere condotto da Guide o Maestri FICK sea kayak abilitati a rilasciare il Certificato Nazionale Pagaia Azzurra.

Sede d'esame

La prova d'esame avverrà nel corso di una navigazione della durata di una giornata in condizioni fino a brezza tesa (forza 3 Beaufort) e mare mosso (scala 3 Douglas). La prova dovrà essere rimandata nel caso non ci fossero le condizioni stabilite.

Esaminatori

Almeno 2 Maestri FICK sea kayak abilitati uno dei quali non deve aver partecipato alla preparazione del candidato.

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

Programma d'esame

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Sea kayak 3

CAPACITÀ INDIVIDUALI *

- Sollevare e trasportare il kayak, imbarco
- Sbarco di prua, di lato e di poppa
- Pagaiata avanti
- Fermata e pagaiata indietro
- Richiamo di prua
- Timone di poppa
- Pagaiata circolare avanti e indietro - 360°
- Spostamento laterale, spostamento laterale con abbrivio
- Appoggio basso, appoggio basso con abbrivio
- Appoggio alto, appoggio alto con abbrivio
- Capacità di manovrare con disinvoltura in condizioni di mare al traverso, di prua e di poppa
- Imbarco e sbarco nel surf max 1m

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA ED ESEGUIRE SALVATAGGI

- Roll
- Auto salvataggi
- Salvataggi assistiti
- Traino a contatto e traino lungo

NAVIGAZIONE E PILOTAGGIO, SICUREZZA E MARINERIA

- Lettura della carta, uso della bussola di rotta e da rilevamento
- Segnalamento marittimo e regolamento per prevenire gli abbordi in mare
- Calcolo delle distanze e dei tempi di navigazione
- Meteorologia (fonti di informazione e interpretazione)
- Effetti del vento, onda, maree e morfologia del litorale
- Navigare in gruppo, sicurezza in mare, elementi di primo soccorso
- Nodi (gassa d'amante, savoia, volte più mezzi colli, parlato)

CONOSCENZE AMBIENTALI

- Habitat costieri
- Principali rappresentanti della flora e della fauna del Mediterraneo
- Sistema parchi, Aree Marine Protette e la salvaguardia dell'ambiente

* Il candidato deve essere in grado di eseguire le manovre da entrambi i lati.

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra

Obiettivi

Individuare un criterio per valutare le conoscenze, le capacità e la disinvoltura dimostrata dal candidato nel corso di una navigazione di una giornata in condizioni fino a brezza tesa (forza 3 Beaufort) e mare mosso (scala 3 Douglas) nell'ambito di un gruppo di pari capacità. La valutazione avverrà nell'arco dell'intera giornata.

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

Il candidato deve avere un equipaggiamento personale e delle dotazioni di bordo appropriate per navigare una giornata in mare nelle condizioni di sicurezza richieste tra cui:

- kayak da mare dotato di gavoni stagni e *lifeline;*
- abbigliamento appropriato, salvagente e casco;
- abbigliamento di rispetto;
- acqua e cibo;
- un valido sistema per ottenere assistenza esterna in caso di emergenza (con la consapevolezza dei suoi limiti);
- traino lungo;
- traino a contatto;
- coltello;
- fischietto;
- kit primo soccorso;
- kit riparazioni;
- giacca d'acqua di rispetto o *storm cag.*

CAPACITÀ INDIVIDUALI

Il candidato deve dimostrare di possedere il controllo del proprio kayak nelle condizioni richieste combinando la posizione del corpo, del kayak 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 e sbarco

Il candidato deve dimostrare di possedere una buona tecnica per il sollevamento e il trasporto del kayak approfittando degli aiuti che può ottenere dal gruppo per trasferire il kayak da un veicolo al punto di imbarco evitando di esporre se stesso o altri al pericolo di infortuni. Il candidato deve possedere una buona tecnica di imbarco e sbarco, da e su una spiaggia, scogliera e pontile.

Pagaiata avanti

Il candidato deve possedere una buona tecnica di pagaiata:

- buona rotazione del busto, buona estensione del braccio, buona presa anteriore e uscita anticipata;
- consapevolezza della ciclicità dell'azione a livello lombare, della spinta alternata delle gambe e del rapporto trazione-spinta a carico degli arti superiori;
- il gesto deve essere naturale ma efficace per consentire una navigazione con vento in prua.

Fermata e pagaiata indietro

Pochi colpi ben controllati devono consentire di fermarsi per riprendere abbrivio in avanti o indietro e raggiungere un punto stabillito o per muoversi tra ostacoli del litorale.

Il candidato deve possedere una buona tecnica e un buon controllo della rotta nella pagaiata indietro.

La certificazione nazionale *Pagaia Azzurra*
© Federazione Italiana Canoa Kayak
La certificazione nazionale *Pagaia Azzurra*
è conforme allo standard EURO PADDLE PASS

Tenere la rotta

- **inclinazione** - il candidato deve essere in grado di tenere una rotta senza perdere velocità solo inclinando il kayak a destra o a sinistra, pagaiando in avanti o indietro;
- **timone di poppa** - il candidato deve essere in grado di tenere una rotta senza perdere velocità agendo vicino alla poppa solo a destra e poi solo a sinistra (es. passaggi molto stretti).

Cambi di rotta

- **360° senza abbrivio** - il candidato deve dimostrare di essere a proprio agio eseguendo 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).
- **90° con abbrivio** - il candidato deve essere in grado di effettuare con disinvoltura cambi di rotta efficaci combinando l'inclinazione del kayak con pagaiate circolari, appoggi e richiami di prua.

Spostamento laterale

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e naturalezza degli spostamenti laterali senza e con abbrivio evitando di cambiare rotta. Pagaia verticale, pala immersa, busto ruotato, mano superiore ferma all'interno del *safety box*.

Appoggi

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e naturalezza appoggi bassi e alti senza e con abbrivio. La manovra deve essere eseguita partendo da una posizione di evidente sbilanciamento del kayak prestando attenzione a rimanere sempre all'interno del *safety box*. Appoggio basso con avambraccio perpendicolare alla superficie del mare. Appoggio alto partendo con il busto in acqua e i gomiti sotto la pagaia.

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA E DI ESEGUIRE SALVATAGGI

Roll

Il candidato deve essere in grado di eseguire almeno un roll su un lato solo a seguito di un rovesciamento completo. Se alcuni tentativi falliscono questo non pregiudica il risultato della prova, tuttavia è necessario che venga eseguito almeno un roll corretto.

Auto salvataggi

Il candidato deve dimostrare di saper rientrare nel proprio kayak nelle condizioni richieste.

Salvataggi assistiti

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire efficacemente e con disinvoltura un salvataggio mantenendo una buona comunicazione per tutta la durata del soccorso.

Traini

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e disinvoltura traini corti (trazione e spinta) e traini lunghi, compreso uno sgancio istantaneo di emergenza. Il candidato deve dimostrare di essere a conoscenza dei limiti e degli eventuali pericoli legati a un traino in mare.

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra

NAVIGAZIONE E PILOTAGGIO, SICUREZZA E MARINERIA

Lettura della carta, uso della bussola di rotta e da rilevamento

Il candidato deve conoscere la simbologia di una carta nautica (tipo di litorale, tipo di fondale, batimetriche, punti cospicui, fari e fanali, rosa dei venti, declinazione) l'uso della bussola di rotta (lettura, posizione, accorgimenti) l'uso della bussola da rilevamento (prendere e tracciare rilevamenti per individuare la propria posizione) e sapere trasmettere la propria posizione in coordinate geografiche e polari (distanza e rilevamento da un punto cospiquo) in caso di emergenza.

Regolamento per prevenire gli abbordi in mare e segnalamento marittimo

Il candidato deve conoscere le regole principali per prevenire gli abbordi in mare oltre al sistema di segnalamento marittimo IALA.

Calcolo delle distanze e dei tempi di navigazione

Il candidato deve essere in grado di calcolare con disinvoltura tempi, distanze e velocità per determinare ETA (Estimated Time of Arrival) e rotta di navigazione.

Meteorologia

Il candidato deve sapere dove reperire e come interpretare le informazioni meteorologiche necessarie prima di mettersi in mare.

Effetti del vento, onda, maree e morfologia del litorale

Il candidato deve conoscere gli effetti del vento, delle onde, delle maree in relazione al litorale lungo il quale si appresta a navigare prima di mettersi in mare.

Navigare in gruppo, sicurezza in mare, elementi di primo soccorso

Il candidato deve essere consapevole delle regole che vigono quando si naviga in un gruppo di pari capacità. In particolare:

- deve conoscere e rispettare le segnalazioni all'interno del gruppo;
- deve dimostrare un'attitudine a navigare in gruppo sapendo fornire, qualora necessario, un aiuto ai compagni mantenendo sempre un comportamento sportivo e corretto.

Il candidato deve conoscere i temi della sicurezza in mare. In particolare:

- deve saper individuare i pericoli relativi a un determinata navigazione (condizioni del vento e del mare, correnti, traffico marittimo, cambi repentini delle condizioni, ecc.);
- deve conoscere le procedure da mettere in atto per richiedere interventi di soccorso in caso di emergenza in mare ma anche i limiti di questi sistemi.

Il candidato deve conoscere gli elementi fondamentali per prestare un primo soccorso. In particolare:

- deve conoscere i mezzi a disposizione per prevenire ed evitare ipotermia e colpo di calore;
- deve avere delle conoscenze di base di primo soccorso (è raccomandata una certificazione *First Aid*);
- deve sapere se nel gruppo è presente un medico o paramedico. In caso negativo deve averne la consapevolezza e saper proporre la propria strategia in caso di emergenza medica.

Nodi (gassa d'amante, savoia, volte più mezzi colli, parlato)

Il candidato deve saper eseguire con rapidità e disinvoltura nodi e legature in funzione del loro utilizzo in mare e a terra per il fissaggio del kayak su una rastrelliera o su un veicolo da trasporto.

La certificazione nazionale *Pagaia Azzurra*
© Federazione Italiana Canoa Kayak
La certificazione nazionale *Pagaia Azzurra*
è conforme allo standard EURO PADDLE PASS

CONOSCENZE AMBIENTALI

Habitat costieri

Il candidato deve conoscere gli habitat costieri presenti lungo il litorale italiano e saperne descrivere in sintesi le principali caratteristiche e peculiarità.

- Spiagge e dune;
- Coste rocciose;
- Lagune, estuari e delta;
- Laghi costieri e stagni salmastri;
- La macchia mediterranea;
- Praterie a fanerogame marine;
- Biocostruzioni marine;
- Ambiente pelagico.

Fauna e flora del Mediterraneo

Il candidato deve conoscere alcune specie marine tra le varie classi animali più frequentemente avvistabili e saperle collocare nel giusto habitat. Deve anche conoscere alcune tra le comunità vegetali più rappresentative.

Sistema parchi, Aree Marine Protette e salvaguardia dell'ambiente

Il candidato deve conoscere le varie forme di aree protette presenti in Italia, le loro finalità, la loro divisione in zone e differente possibilità di accesso. Dovrà conoscere il significato di ecosistema e biodiversità e sapere agire in modo da ridurre al minimo il proprio impatto sull'ambiente.

Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra

Cognome
cognome
Nome
nome
00-00-0000
data di nascita
123456
certificazione pagaia azzurra
sea kayak - 3
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 3

disciplina e livello

Complimenti per aver conseguito
una certificazione nazionale Pagaia Azzurra.

01 Marzo 2016

data

Nome Cognome	Nome Cognome
il Tecnico esaminatore	il Tecnico esaminatore
Luciano Buonfiglio	Daniela Sebastiani
il Presidente	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

Federazione Italiana Canoa Kayak

FICK

Viale Tiziano, 70
00196 Roma

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

federcanoa.it

SOTTOCOSTA Scuola Nazionale kayak in mare