



CENTRO STUDI RICERCA E FORMAZIONE FEDERAZIONE ITALIANA CANOA KAYAK



federcanoa.it

Guida alla certificazione nazionale Pagaia Azzurra

Discipline non competitive | **Sea Kayak** | **Touring Kayak**

#36 - settembre 2024

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra	3
Cos'è Pagaia Azzurra?	
Perché conseguire una certificazione Pagaia Azzurra?	
Altri vantaggi per la persona?	
Va bene anche per me?	
Cosa potrò esibire?	
Nome e marchio del sistema di certificazione	4
Il nome del Sistema di certificazione Pagaia Azzurra	
Il marchio del Sistema di certificazione Pagaia Azzurra	
Gli altri sistemi di certificazione europei	5
Cos'è EPP	
Il sistema di certificazione Pagaia Azzurra	
Modalità di rilascio delle certificazioni Pagaia Azzurra	6
Certificato Nazionale Pagaia Azzurra disciplina Sea Kayak 1	7
Descrizione, tirocinio e prova di esame	8
Programma di esame	9
Linee guida per la valutazione	10
Card e Certificato SK1	12
Certificato Nazionale Pagaia Azzurra disciplina Sea Kayak 2	13
Descrizione, tirocinio e prova di esame	14
Programma di esame	15
Linee guida per la valutazione	16
Card e Certificato SK2	18
Certificato Nazionale Pagaia Azzurra disciplina Sea Kayak 3	19
Descrizione, tirocinio e prova di esame	20
Programma di esame	21
Linee guida per la valutazione	22
Card e Certificato SK3	26
Certificato Nazionale Pagaia Azzurra disciplina Sea Kayak 4	27
Descrizione, tirocinio e prova di esame	28
Programma di esame	29
Linee guida per la valutazione	30
Card e Certificato SK4	34
Certificato Nazionale Pagaia Azzurra disciplina Touring Kayak 1	35
Descrizione, tirocinio e prova di esame	36
Programma di esame	37
Linee guida per la valutazione	38
Card e Certificato TK1	40
Certificato Nazionale Pagaia Azzurra disciplina Touring Kayak 2	41
Descrizione, tirocinio e prova di esame	42
Programma di esame	43
Linee guida per la valutazione	44
Card e Certificato TK2	46

Cos'è Pagaia Azzurra?

Pagaia Azzurra è il sistema di certificazione nazionale della FICK che codifica le diverse discipline di pagaia in 5 livelli considerando la tecnica individuale dello sportivo, la sua capacità di procedere in sicurezza ed eseguire salvataggi nel rispetto dell'ambiente.

Il sistema di certificazione Pagaia Azzurra introduce alla pratica dello sport e accompagna il pagaiatore fino al conseguimento delle certificazioni corrispondenti alla sua preparazione.

La certificazione Pagaia Azzurra, già operativa e riconosciuta nella disciplina Sea Kayak ai livelli da 1 a 4, nella disciplina Open Canoe da 1 a 3 e nella disciplina Touring Kayak da 1 a 3, arriverà a contemplare in futuro sempre più discipline e fino al livello 5.

Perché conseguire una certificazione Pagaia Azzurra?

Pochi sport consentono una versatilità paragonabile a quella degli sport di pagaia.

Dalla competizione al turismo, dal mare al torrente e alla piscina, dall'attività di squadra a quella individuale, da uno sport di aggregazione a un modo per scoprire la pace, la tranquillità e la lontananza dai luoghi abitati a stretto contatto con il patrimonio naturalistico e paesaggistico dei litorali e delle vie d'acqua italiane. Ce n'è veramente per tutti i gusti.

La certificazione Pagaia Azzurra è riconosciuta dall'EPP (Euro Paddle Pass) e consente di:

- 1 esibire una certificazione secondo uno standard comune e riconosciuto presso i paesi aderenti all'EPP (Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Gran Bretagna, Irlanda, Italia, Norvegia, Slovenia, Svezia, Svizzera);
- 2 completare la propria formazione, nella propria disciplina, in uno qualsiasi dei paesi aderenti all'EPP;
- 3 completare in Italia la propria formazione iniziata con una sistema di certificazione di un altro paese riconosciuto EPP;
- 4 noleggiare canoe o kayak presso centri italiani o europei che richiedono una certificazione riconosciuta EPP;

- 5 iniziare un percorso formativo con una crescita progressiva per assicurare una tecnica solida e un bagaglio di conoscenze fondamentali per praticare lo sport in sicurezza, divertendosi e socializzando in ambienti naturali differenti.
- 6 accedere al programma di formazione per diventare Tecnico FICK.

Altri vantaggi per la persona?

Pagaiare è un esercizio fantastico: è divertente, contribuisce al miglioramento delle capacità cardiovascolari, del tono muscolare, della scioltezza e si pratica scivolando sull'acqua a contatto con la natura.

Iniziare un percorso per conseguire una certificazione nazionale Pagaia Azzurra spinge a praticare un regolare esercizio aerobico che riduce tensioni e stress, contribuisce ad accrescere la fiducia in se stessi oltre a dare l'opportunità di condividere con altri la gioia dei propri progressi e della propria preparazione nell'eseguire dei salvataggi in acqua nell'ambito di un gruppo.

Va bene anche per me?

La certificazione Pagaia Azzurra è un'avventura alla portata di tutte le età e abilità.

Anche la pagaiata più rilassata costituisce un ottimo esercizio fisico ma va affrontata con la tecnica individuale appropriata, la competenza per procedere in sicurezza ed eseguire salvataggi agendo sempre nel rispetto dell'ambiente naturale.

Cosa potrò esibire?

Dopo aver superato positivamente la prova di esame il candidato riceve un certificato firmato dal Presidente FICK, dal Segretario Generale FICK e dai Tecnici Esaminatori. Il certificato è conforme allo standard europeo EPP ed è valido presso tutti i paesi aderenti EPP. Al candidato viene anche rilasciata la tessera che certifica la disciplina e il livello conseguito. La tessera dovrà essere esibita qualora richiesta per il noleggio di attrezzatura o nell'ambito di attività organizzate presso centri affiliati alle Federazioni Nazionali aderenti EPP.

Nome e marchio del sistema di certificazione

Il nome del sistema di certificazione “Pagaia Azzurra”

I nomi dei sistemi di certificazione delle Federazioni degli altri paesi europei comunicano concetti diversi: Personal Performance Award (UK), Pagaie Couleurs (F), Paddlepasset (S), Wet Card (N), ecc.

Nel caso del sistema di certificazione nazionale italiano si è pensato di legare il nome all’attrezzo che si impugna. Dato che tutte le discipline utilizzano pagaie diverse, singole e doppie, ma tutte accomunate dal nome si è optato per includere il termine “pagaia”. In seguito, per associare il nome al mondo dello sport italiano è stato deciso di abbinare il colore della nostra squadra nazionale dando origine al nome “Pagaia Azzurra”.

Una considerazione interessante è che nel marchio FICK la pagaia è sempre stata azzurra e quindi questo nuovo nome viene percepito da subito come quello più logico e adatto per descrivere un sistema ideato per formare e certificare i pagaiatori italiani nelle varie discipline.

Il marchio del sistema di certificazione “Pagaia Azzurra”

Proprio a causa del suo nome così logico e già presente da molti anni nel marchio FICK è stato deciso di non inventare un segno nuovo ma di associare al nome Pagaia Azzurra solamente la figura del pagaiatore già contenuta nel marchio FICK.

L’inserimento del testo “Certificato Nazionale Pagaia Azzurra”, all’interno dello spazio rettangolare già occupato dalla figura, mantiene compatto e di più facile gestione il marchio complessivo oltre ad aggiungere una sfumatura bianca/azzurra all’onda di prua del kayak raffigurato.



Le Federazioni dei paesi membri EPP (PaddleUK (UK), FFCK (F), SKCF (S), DKKF (DK), ecc.) applicano il proprio sistema di certificazione nazionale che ha un nome proprio (Personal Performance Award - UK, Pagaies Couleurs - F, Paddelpasset - S, Wet Card - N, ecc.) e che segue delle linee guida indipendenti per rilasciare certificati in più discipline e a diversi livelli.

Come avviene per le università, presso le quali si seguono piani di studio differenti, per poi ottenere una laurea riconosciuta nei paesi all'interno della CE favorendo scambi di esperienze, workshop, symposium, ecc. così le Federazioni di 10 nazioni europee hanno allineato i propri sistemi di certificazione nelle varie discipline e ai livelli previsti secondo uno standard comune, chiamato EPP (Euro Paddle Pass), e destinato a comprendere sempre più nazioni aderenti.

Cos'è EPP?

EPP (EURO PADDLE PASS) è uno standard, creato per allineare i sistemi di certificazione nazionale dei paesi aderenti (Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Gran Bretagna, Irlanda, Italia, Norvegia, Slovenia, Svezia, Svizzera) **garantendone la propria autonomia** ma **secondo criteri condivisi**.

EPP non è un sistema di certificazione

Il sistema di certificazione Pagaia Azzurra

Grazie al sistema di certificazione nazionale *Pagaia Azzurra* la FICK risulta allineata agli altri paesi aderenti all'EPP e può migliorare e controllare il livello di preparazione non solo dei tecnici ma anche dei pagaiatori italiani con evidenti vantaggi in termini di sviluppo e sicurezza nella pratica delle discipline degli sport di pagaia.

europaddlepass.eu



Modalità di rilascio delle certificazioni PA

Per conseguire una certificazione Pagaia Azzurra è necessario che il candidato sia tesserato alla FICK per l'anno in corso con la qualifica di atleta (agonista o amatore).

Possono rilasciare la certificazione solo i tecnici iscritti all'Albo dei Tecnici Federali, tesserati alla FICK per l'anno in corso e che abbiano conseguito l'abilitazione di **Tecnico certificatore Pagaia Azzurra** per una **determinata disciplina** e per un **determinato livello di certificazione**.

Prima di dar corso alla prova il Tecnico certificatore deve accertarsi che il candidato sia tesserato alla FICK, altrimenti l'esame non potrà avere luogo. Al termine della prova il certificatore trasmetterà alla federazione via email

centrostudi@federcanoait

l'apposito modulo debitamente compilato in ogni suo campo.

Unitamente al modulo dovrà essere inviata copia della ricevuta attestante l'avvenuto versamento della tassa di esame. La tassa di esame è fissata in 20,00€ per ciascun candidato

da versare sul **C/C postale n° 27188002**
oppure sul **C/C bancario IBAN IT57E010050330900000010128**
intestati a **Federazione Italiana Canoa Kayak**
con causale **"Pagaia Azzurra + Cognome e Nome del tecnico certificatore e data di esame"**

Entro 15 giorni dal ricevimento del rapporto del tecnico certificatore la FICK provvede ad annotare in un apposito **database il nome, la disciplina e il livello di certificazione** ottenuta dai candidati giudicati idonei e a inviare al Candidato – via email – il Diploma d'esame (stampabile dal ricevente). Seguirà a mezzo posta la Card Pagaia Azzurra.

Il canoista che intende mantenere la certificazione Pagaia Azzurra deve rinnovare il tesseramento FICK. In caso di mancato rinnovo per due anni consecutivi, la certificazione viene meno definitivamente, e potrà essere riacquisita solamente sostenendo una nuova prova d'esame.





Sea Kayak 1



Descrizione, tirocinio e prova d'esame

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Sea Kayak 1

Descrizione

La certificazione nazionale Pagaia Azzurra Sea Kayak 1 rappresenta l'introduzione al sistema di certificazione nazionale Pagaia Azzurra e viene rilasciata al candidato che dimostri di avere le conoscenze e le capacità fondamentali necessarie per manovrare un kayak in mare in condizioni di calma o bava di vento (forza 0-1 Beaufort) e mare calmo o quasi calmo (grado 0-1 Douglas).

Prerequisiti

Per il conseguimento della certificazione Pagaia Azzurra Sea Kayak 1 il candidato deve sapere nuotare e deve dimostrare di avere una certa confidenza con l'acqua. Il candidato deve essere tesserato FICK.

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

Il tirocinio non ha una durata stabilita ma deve soffermarsi sulle capacità individuali (controllo, equilibrio, propulsione e manovre) e sulle capacità di navigare in sicurezza (eseguire autosalvataggi e salvataggi assistiti). In particolare deve:

- trasmettere al candidato le nozioni fondamentali per gestire in sicurezza il sollevamento del kayak, il suo trasporto, l'imbarco e lo sbarco valutando le condizioni ambientali;
- stimolare il candidato a valutare lo stato del proprio kayak, abbigliamento e dotazioni;
- trasmettere al candidato le capacità individuali per eseguire le manovre fondamentali del kayak combinando le azioni del corpo e della pagaia mantenendo sempre una posizione corretta e attiva;
- trasmettere al candidato le capacità necessarie per eseguire un'uscita bagnata con rientro a terra a nuoto in acque basse, per eseguire un salvataggio assistito semplice (laterale) e per partecipare in maniera attiva al proprio salvataggio condotto dall'Istruttore o da un altro kayaker in acque profonde;
- stimolare il candidato a valutare gli aspetti legati all'impatto ambientale legati all'attività a terra e in mare.

Il tirocinio a terra e in mare può essere condotto da Tecnici di base (in qualità di assistenti di un Tecnico di livello superiore) e da Istruttori, Guide o Maestri FICK Sea Kayak abilitati a rilasciare il Certificato Nazionale Pagaia Azzurra.

Sede d'esame

La prova d'esame avverrà in condizioni di calma o bava di vento (forza 0-1 Beaufort) e mare calmo o quasi calmo (grado 0-1 Douglas).

Esaminatori

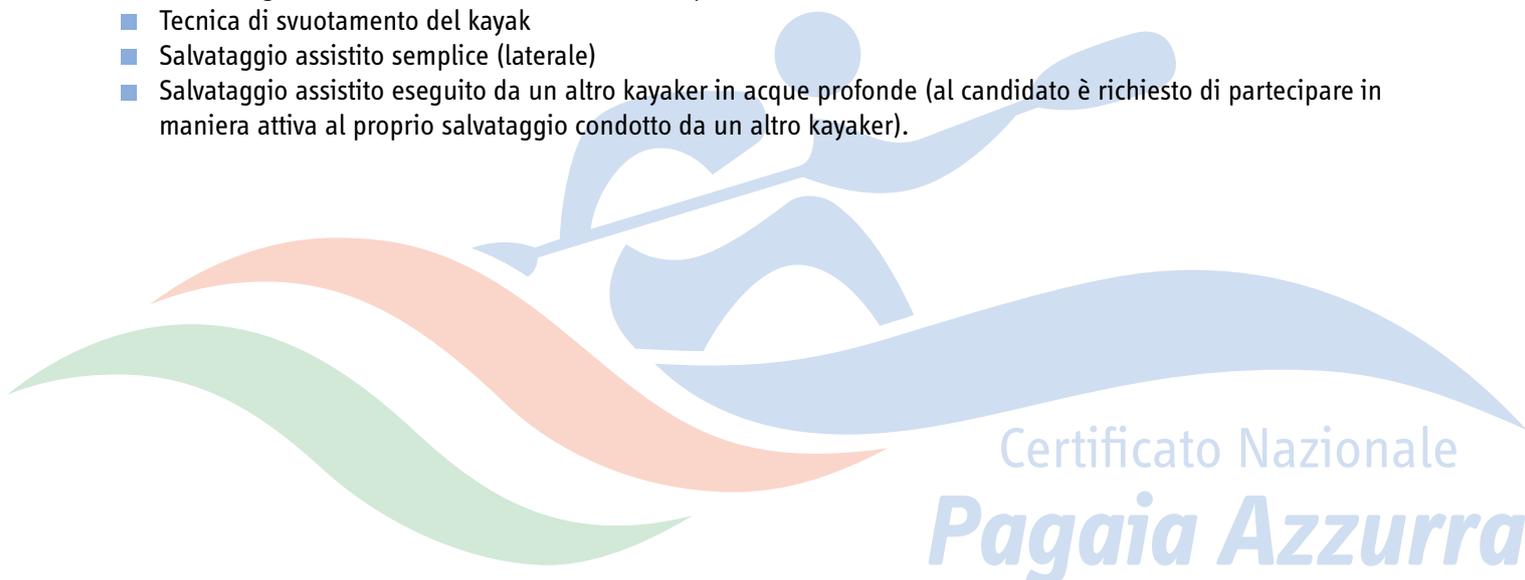
Un Istruttore, Guida o Maestro FICK Sea Kayak abilitato, in qualità di responsabile per la valutazione della prova di esame.

CAPACITÀ INDIVIDUALI

- Sollevare e trasportare il kayak
- Imbarco di prua e di lato
- Sbarco di prua e di lato
- Pagaia avanti
- Fermata e pagaia indietro
- Timone di poppa
- Pagaia circolare avanti e indietro
- Spostamento laterale
- Appoggio basso
- Assicurare il kayak su un'auto, un rimorchio stradale o su una rastrelliera.

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA

- Uscita bagnata con rientro a nuoto a terra in acque basse
- Tecnica di svuotamento del kayak
- Salvataggio assistito semplice (laterale)
- Salvataggio assistito eseguito da un altro kayaker in acque profonde (al candidato è richiesto di partecipare in maniera attiva al proprio salvataggio condotto da un altro kayaker).



Obiettivi

Individuare un criterio per valutare le capacità individuali (controllo, equilibrio, propulsione e manovre) e quelle di navigare in sicurezza (autosalvataggio e salvataggio assistito) dimostrata dal candidato in condizioni di bava di vento (forza 1 Beaufort) e mare quasi calmo (scala 1 Douglas).

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

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

- kayak da mare dotato di gavoni stagni e *lifeline*;
- abbigliamento appropriato e aiuto al galleggiamento indossato;
- acqua
- fischietto;

CAPACITÀ INDIVIDUALI

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

Solleverare e trasportare il kayak. Imbarco

Il candidato deve dimostrare di sapere sollevare e trasportare correttamente il kayak all'imbarco evitando torsioni, usando le gambe piuttosto che le braccia, mantenendo il carico vicino al proprio corpo e facendosi aiutare non appena si presenti l'opportunità.

Il candidato deve dimostrare di sapersi imbarcare correttamente di prua o di lato a seconda della situazione senza danneggiare l'attrezzatura mantenendo il controllo con la pagaia. Altrettanto per lo sbarco.

Pagaiata avanti

Il candidato deve dimostrare di sapere pagaiare con un ritmo regolare e in scioltezza per 0,1 NM, assumendo una posizione naturale e mettendo in evidenza la rotazione del busto. Deve anche essere consapevole dei vantaggi derivati dall'uso dei muscoli del busto piuttosto che quelli delle braccia. In navigazione sono richiesti un ragionevole controllo e precisione della rotta.

Accostata, fermata e pagaiata indietro

Il candidato deve dimostrare di sapere accostare da entrambi i lati aiutandosi con l'inclinazione del kayak. Deve inoltre saper eseguire un'inversione di rotta di 180° in poche pagaiate e controllare la rotta indietro fino a un punto stabilito. La torsione del busto e lo sguardo devono garantire la spinta e la precisione della rotta.

Timone di poppa

Una volta in velocità, il candidato deve dimostrare di sapere controllare la rotta per passare attraverso una strettoia facendo uso del timone di poppa mantenendo la pagaia parallela e a una giusta distanza dal kayak.

Pagaiata circolare avanti e indietro

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire 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).

Spostamento laterale

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire degli spostamenti laterali. La pala attiva deve rimanere immersa mentre la mano superiore funge da fulcro e rimane all'altezza della fronte.

Appoggio basso

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire l'appoggio basso. La manovra deve essere eseguita partendo da una posizione di leggero sbilanciamento del kayak e deve evidenziare una spinta efficace, con l'avambraccio perpendicolare alla superficie del mare.

Rotta a otto

Il candidato deve dimostrare di saper pagaiare descrivendo una rotta a otto. La manovra deve evidenziare una sufficiente disinvoltura nella pagaia e nell'eseguire pagaiate circolari avanti e indietro per mantenere il controllo del kayak.

Riporre il kayak

A fine sessione il candidato deve dimostrare di saper riporre correttamente il kayak su una rastrelliera.

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA E DI ESEGUIRE SALVATAGGI

Il candidato deve essere a conoscenza di come vengono gestiti dei salvataggi moderni in mare per poter partecipare in modo attivo. Deve dimostrare di possedere l'attrezzatura e l'abbigliamento corretti.

Uscita bagnata

Il candidato deve dimostrare di saper effettuare con tranquillità e disinvoltura un'uscita bagnata dopo un rovesciamento, liberando il paraspruzzi e mantenendo sempre il contatto con il kayak e la pagaia. La pagaia può essere recuperata raggiungendola a nuoto senza mai perdere il contatto con il kayak.

Auto salvataggio e salvataggi assistiti

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire efficacemente e con disinvoltura:

- un auto salvataggio nuotando a terra (max 10 m) con il proprio kayak e la propria pagaia, svuotando e imbarcandosi nuovamente;
- un salvataggio assistito semplice (laterale);

Inoltre deve saper partecipare in maniera attiva al proprio salvataggio assistito condotto dall'Istruttore o da un altro kayaker in acque profonde.

Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcano.it



ph. +39 06 8370 2516
fax +39 06 8370 2518
info@federcano.it



Certificato Nazionale **Pagaia Azzurra**

Questo certificato viene rilasciato a

Nome Cognome

nome e cognome

nella disciplina e al livello

Sea Kayak 1

disciplina e livello

*Complimenti per aver conseguito
una certificazione nazionale Pagaia Azzurra.*

XX Mese 2023

data

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

il Presidente

Pamela Venditti

il Segretario Generale



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

Cognome
cognome

Nome
nome

00-00-0000
data di nascita

sea kayak - 1
disciplina - livello

paddler level 1
qualification

Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra

FICK - Federazione Italiana Canoa Kayak



Sea Kayak 2



Descrizione, tirocinio e prova d'esame

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Sea Kayak 2

Descrizione

La certificazione nazionale Pagaia Azzurra Sea Kayak 2 viene rilasciata al candidato che dimostri di avere le conoscenze, la capacità e la disinvoltura necessarie per manovrare un kayak in mare, facendo parte di un gruppo guidato, nel corso di una navigazione della durata di almeno 2 ore (oppure 5 NM) in condizioni fino a brezza leggera (forza 2 Beaufort) e mare poco mosso (grado 2 Douglas).

Prerequisiti

Per il conseguimento della certificazione Pagaia Azzurra Sea Kayak 2 il candidato deve sapere nuotare per 25 metri con l'abbigliamento completo da kayak e aver provato diversi modelli di kayak o canoa in almeno 2 luoghi diversi (fiume, lago, mare). Il candidato deve essere tesserato FICK.

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

Il tirocinio non ha una durata stabilita ma deve :

- trasmettere al candidato la capacità di manovrare in mare con disinvoltura;
- fornire al candidato l'opportunità di maturare l'esperienza necessaria per poter partecipare a una navigazione guidata nelle le condizioni stabilite (forza 1-2 Beaufort);
- fornire al candidato l'opportunità di partecipare in maniera attiva a operazioni di salvataggio;
- 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 Istruttori, 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 almeno 2 ore (oppure 5 NM) in condizioni di brezza leggera (forza 1-2 Beaufort) e mare poco mosso (scala 2 Douglas).

Esaminatori

Un Istruttore, Guida o Maestro FICK Sea Kayak abilitato, in qualità di responsabile per la valutazione della prova di esame.

CAPACITÀ INDIVIDUALI *

- Sollevare e trasportare il kayak, imbarco
- Sbarco di prua e di lato
- Pagaia avanti
- Fermata e pagaia indietro
- Timone di poppa
- Pagaia circolare avanti e indietro - 360°
- Spostamento laterale, spostamento laterale con abbrivio
- Appoggio basso, appoggio basso con abbrivio
- Assicurare il kayak su un'auto, un rimorchio stradale o su una rastrelliera.

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA ED ESEGUIRE SALVATAGGI

- Uscita bagnata
- Auto salvataggio e salvataggio assistito
- Salvataggio tradizionale assistito
- Conoscenza delle regole e dei segnali di base del traffico marittimo.

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 2 ore (oppure 5 NM) in condizioni di brezza leggera (forza 1-2 Beaufort) e mare poco mosso (scala 2 Douglas) nell'ambito di un gruppo guidato.

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

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

- kayak da mare dotato di gavoni stagni e *lifeline*;
- abbigliamento appropriato e aiuto al galleggiamento indossato;
- acqua;
- fischiello;
- busta per raccogliere i rifiuti;

CAPACITÀ INDIVIDUALI

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

Solleverare e trasportare il kayak. Imbarco

Il candidato deve dimostrare di sapere sollevare e trasportare correttamente il kayak all'imbarco evitando torsioni, usando le gambe piuttosto che le braccia, mantenendo il carico vicino al proprio corpo e facendosi aiutare non appena si presenti l'opportunità.

Il candidato deve dimostrare di sapersi imbarcare correttamente di prua o di lato a seconda della situazione senza danneggiare l'attrezzatura mantenendo il controllo con la pagaia. Altrettanto per lo sbarco.

Pagaiata avanti

Il candidato deve dimostrare di sapere pagaiare con un ritmo regolare e in scioltezza per 0,1 NM, assumendo una posizione naturale e mettendo in evidenza la rotazione del busto. Deve anche essere consapevole dei vantaggi derivati dall'uso dei muscoli del busto piuttosto che quelli delle braccia. In navigazione sono richiesti un ragionevole controllo e precisione della rotta.

Accostata, fermata e pagaiata indietro

Il candidato deve dimostrare di sapere accostare da entrambi i lati aiutandosi con l'inclinazione del kayak. Deve inoltre saper eseguire un'inversione di rotta di 180° in poche pagaiate e controllare la rotta indietro fino a un punto stabilito. La torsione del busto e lo sguardo devono garantire la spinta e la precisione della rotta.

Timone di poppa

Una volta in velocità, il candidato deve dimostrare di sapere controllare la rotta per passare attraverso una strettoia facendo uso del timone di poppa mantenendo la pagaia parallela e a una giusta distanza dal kayak.

Pagaiata circolare avanti e indietro

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 flessa e rivolto verso l'alto (pagaiata circolare indietro).

Spostamento laterale

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e naturalezza degli spostamenti laterali senza e con abbrivio. La pala attiva deve rimanere immersa mentre la mano superiore funge da fulcro e rimane all'altezza della fronte ma sempre ampiamente dentro al *safety box*. Sono richiesti la naturale torsione del busto e l'inclinazione corretta del kayak.

Appoggio basso, appoggio basso con abbrivio

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e naturalezza l'appoggio basso.

La manovra deve essere eseguita partendo da una posizione di evidente sbilanciamento del kayak e deve evidenziare una spinta efficace, con l'avambraccio perpendicolare alla superficie del mare, associata a un simultaneo colpo d'anca.

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire un appoggio basso con abbrivio sfruttando la velocità del kayak per recuperare la posizione prima di perdere l'abbrivio.

Riporre il kayak

A fine sessione il candidato deve dimostrare di saper riporre correttamente il kayak su un'auto o una rastrelliera utilizzando le cime a disposizione eseguendo dei nodi appropriati e sicuri.

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA E DI ESEGUIRE SALVATAGGI

Il candidato deve essere a conoscenza di come vengono gestiti dei salvataggi moderni in mare per poter partecipare in modo attivo. Deve dimostrare di possedere la necessaria confidenza nelle condizioni di vento e di mare richieste oltre all'attrezzatura e all'abbigliamento corretti.

Uscita bagnata

Il candidato deve dimostrare di saper effettuare con tranquillità e disinvoltura un'uscita bagnata dopo un rovesciamento, liberando il paraspruzzi e mantenendo sempre il contatto con il kayak e la pagaia. La pagaia può essere recuperata raggiungendola a nuoto ma senza mai perdere il contatto con il kayak.

Auto salvataggio e salvataggi assistiti

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire efficacemente e con disinvoltura:

- un auto salvataggio risalendo a bordo autonomamente usando la tecnica che preferisce;
- un salvataggio assistito a T con svuotamento;

Salvataggio tradizionale assistito

Il candidato, dopo un rovesciamento, deve dimostrare di saper recuperare efficacemente e con disinvoltura la posizione agendo sulla prua o sulla pagaia di un altro kayaker che lo assiste e che esegue, a scelta, uno tra questi due salvataggi tradizionali.

CONOSCENZE AMBIENTALI

Habitat costieri

Il candidato deve conoscere i principali habitat costieri presenti lungo il litorale italiano e saperne descrivere in sintesi le principali caratteristiche e peculiarità. Deve essere consapevole degli aspetti legati all'impatto ambientale dovuto alle proprie attività a terra e in acqua.

Fauna e flora del Mediterraneo

Il candidato deve conoscere alcune delle principali specie della fauna e della flora del Mediterraneo.

Sistema parchi, aree marine protette e salvaguardia dell'ambiente

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

Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcano.it



ph. +39 06 8370 2516
fax +39 06 8370 2518
info@federcano.it



Questo certificato viene rilasciato a

Nome Cognome

nome e cognome

nella disciplina e al livello

Sea Kayak 2

disciplina e livello

*Complimenti per aver conseguito
una certificazione nazionale Pagaia Azzurra.*

XX Mese 2023

data

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

il Presidente

Pamela Venditti

il Segretario Generale



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

Cognome
cognome

Nome
nome

00-00-0000
data di nascita

sea kayak - 2
disciplina - livello

paddler level 2
qualification

Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra

FICK - Federazione Italiana Canoa Kayak



Sea Kayak 3



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 pagaia 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 pagaia su 3 rotte di almeno 10 NM in condizioni di brezza tesa (forza 3 Beaufort) e/o mare poco mosso (scala 2 Douglas). Il candidato deve essere tesserato FICK.

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 pagaia 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 Istruttori (affiancati da una Guida o un Maestro), 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/o mare mosso (scala 3 Douglas). La prova dovrà essere rimandata nel caso non ci fossero le condizioni stabilite.

Esaminatori

Una Guida o un Maestro FICK Sea Kayak abilitati o 1 Istruttore e 1 Guida FICK Sea Kayak in qualità di responsabile per la valutazione della prova. Uno degli esaminatori non deve aver partecipato alla preparazione del candidato.

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
- Rimorchio a contatto e rimorchio 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
Pagaiata 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/o 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, aiuto al galleggiamento indossato 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);
- rimorchio lungo;
- rimorchio a contatto;
- coltello;
- fischietto;
- pompa di sentina o altro sistema di svuotamento;
- kit primo soccorso;
- kit riparazioni;
- giacca d'acqua di rispetto o *storm cag*;
- busta per rifiuti.

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.

Sollevarre 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 stabilito o per muoversi tra ostacoli del litorale.

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

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. Pagaiata 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. Pagaiata 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 pagaiata.

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.

Rimorchi

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

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 cospicuo) in caso di emergenza.

Regolamento per prevenire gli abbordi in mare e segnalamento marittimo

Il candidato deve conoscere il *Regolamento internazionale per prevenire gli abbordi in mare* e il *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.

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.

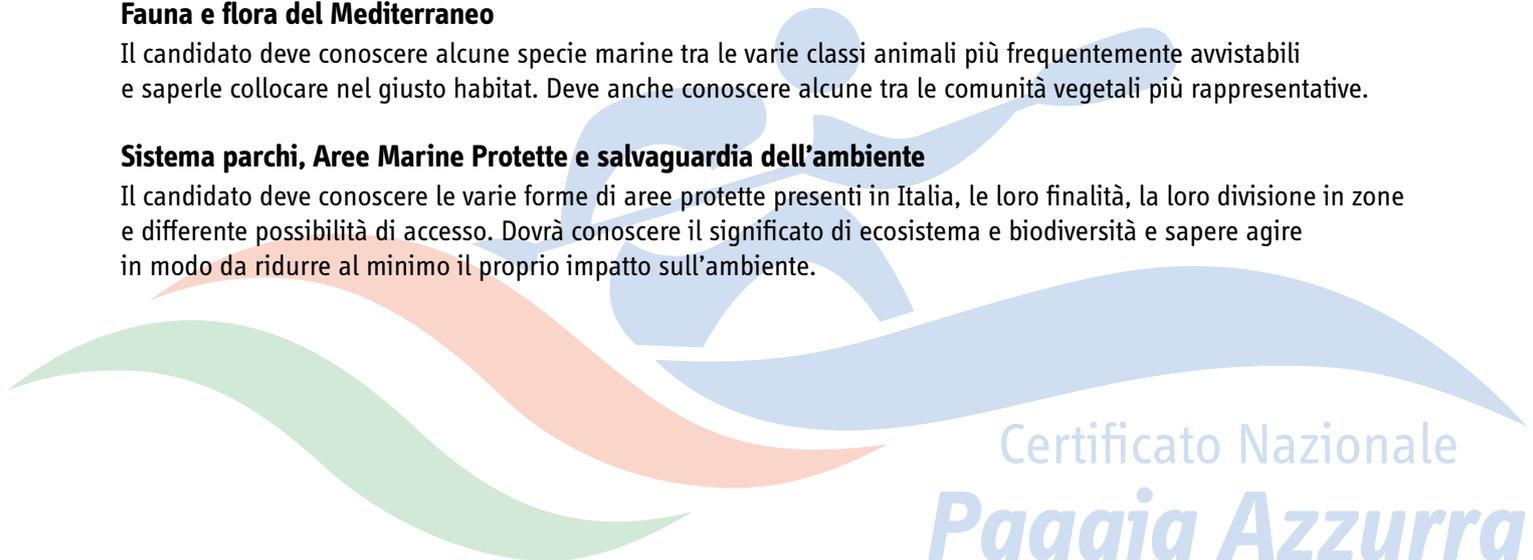
- Spiagge e dune;
- Coste rocciose;
- Lagune, estuari e delta;
- Laghi costieri e stagni salmastri;
- La macchia mediterranea;
- Praterie a fanerogame marine;
- Biocostruzioni marine;
- Ambiente pelagico.

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 differenti 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

Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcano.it



ph. +39 06 8370 2516
fax +39 06 8370 2518
info@federcano.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.*

XX Mese 2023

data

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

il Presidente

Pamela Venditti

il Segretario Generale



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

Cognome
cognome

Nome
nome

00-00-0000
data di nascita

sea kayak - 3
disciplina - livello

paddler level 3
qualification

Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra

FICK - Federazione Italiana Canoa Kayak



Sea Kayak 4



Descrizione, tirocinio e prova d'esame

Certificato Nazionale Pagaja Azzurra - Sea Kayak 4

Descrizione

La certificazione nazionale Pagaja Azzurra Sea Kayak 4 viene rilasciata al candidato che dimostri di avere le conoscenze, le capacità e la disinvoltura necessarie per pagaiare in mare un gruppo di pari capacità, nel corso di una navigazione di almeno 10 NM e della durata di una giornata in condizioni fino a vento moderato (forza 4 Beaufort) e/oppure fino a mare molto mosso (scala 4 Douglas) lungo un litorale senza approdi per un massimo di 3 miglia. La Certificazione Pagaja Azzurra SK4 prevede delle capacità e delle conoscenze avanzate e richiede che il candidato sappia prendere delle decisioni adeguate nelle condizioni impegnative richieste.

Prerequisiti

Per il conseguimento della certificazione Pagaja Azzurra Sea Kayak 4 occorre possedere un Certificato Sea Kayak 3 equivalente allo standard EPP 3 oppure dimostrare di possedere le capacità individuali, di saper eseguire i salvataggi, di applicare una leadership efficace e di avere le conoscenze corrispondenti a quanto richiesto dal programma d'esame. Il candidato deve dimostrare di avere già pagaiato su 10 rotte di almeno 10 NM in condizioni fino a vento moderato (forza 4 Beaufort) e/oppure di mare molto mosso (scala 4 Douglas), in diverse condizioni di visibilità, di giorno e di notte. Il candidato deve essere tesserato FICK ed essere in possesso di un certificato di primo soccorso medico - BLS/D in corso di validità al momento della qualificazione.

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. Il candidato dovrà essere in possesso di un apparecchio VHF, dovrà essere preparato ad utilizzarlo e possedere la licenza necessaria.

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 4 Beaufort);
- fornire al candidato l'opportunità di partecipare in maniera attiva a operazioni di salvataggio e a padroneggiare le tecniche di leadership, la gestione di incidenti e i temi che riguardano la navigazione e il pilotaggio;
- 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 una Guida (affiancata da un Maestro) o Maestri FICK Sea Kayak abilitati a rilasciare il Certificato Nazionale Pagaja Azzurra SK4 (con aggiornamento specifico).

Sede d'esame

La prova d'esame avverrà nel corso di una navigazione di una giornata in condizioni fino a vento moderato (forza 4 Beaufort) e/o mare molto mosso (scala 4 Douglas). La prova dovrà essere rimandata nel caso non ci fossero le condizioni stabilite.

Esaminatori

Due Maestri o oppure due Guide FICK Sea Kayak abilitati SK4 di cui uno in qualità di responsabile per la valutazione della prova di esame. Uno degli esaminatori non deve aver partecipato alla preparazione del candidato.

CAPACITÀ INDIVIDUALI *

- Sollevamento e trasporto del kayak. Imbarchi e sbarchi in molteplici situazioni
- Pagaia avanti, fermata e pagaia indietro
- Richiamo di prua
- Timone di poppa
- Pagaia circolare avanti e indietro - 360°
- Spostamento laterale, spostamento laterale con abbrivio
- Appoggio basso, appoggio basso continuo, appoggio basso con abbrivio
- Appoggio alto, appoggio alto continuo, appoggio alto con abbrivio
- Capacità di manovrare con disinvoltura nelle condizioni richieste con mare al traverso, di prua e di poppa
- Capacità di imbarcarsi e sbarcare con disinvoltura nel surf nelle condizioni richieste.

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA ED ESEGUIRE SALVATAGGI

- Roll nelle condizioni previste e senza preparare la posizione (anche da un solo lato)
- Auto salvataggi
- Salvataggi assistiti, anche di un kayaker incapace di collaborare.
- Rimorchi a contatto, rimorchi corti e rimorchi lunghi. Zattere tra 2 o 3 kayak per risolvere incidenti di vario tipo.

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
- Uso corretto dell'apparecchio VHF. GMDSS, DSC, frequenze, canali, portata, divieti, alfabeto, 4 protocolli per le chiamate: routine, sicurezza (securité), urgenza (pan-pan), soccorso (mayday)
- Nodi (gassa d'amante, savoia, volte più mezzi colli, parlato)

LEADERSHIP

- Individuare rotte e sbarchi sicuri
- Capacità di mettere in atto dei segnali efficaci per comunicare in modo comprensibile col gruppo.
- Conoscenza e corretta applicazione in mare delle tecniche di leadership.
- Utilizzo dello stile appropriato di leadership per il controllo e la soddisfazione del gruppo.
- Possedere l'attrezzatura e avere le capacità necessarie per gestire diversi avvenimenti a terra e in mare: riparazioni di kayak o pagaie, sostituzioni di tappi di gavoni persi, kayak allagati, mal di mare, ipo e ipertermia, infortuni, richiesta di soccorso, sbarco di un kayaker non in grado di collaborare, ecc.
- Non sono richieste le competenze di un istruttore ma sono richieste le capacità di trasmettere ai componenti del gruppo il coraggio e i suggerimenti necessari per migliorare la propria velocità e resistenza al fine di completare con soddisfazione e in sicurezza la navigazione in base alle condizioni correnti.

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.

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 vento moderato (forza 4 Beaufort) e/o mare molto mosso (scala 4 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, aiuto al galleggiamento indossato 50N (certificazione CE) 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);
- VHF e relativa licenza;
- rimorchio lungo e rimorchio a contatto
- coltello;
- fischiello;
- pompa di sentina o altro sistema di svuotamento;
- kit primo soccorso;
- kit riparazioni;
- giacca d'acqua di rispetto o *storm cag*;
- busta per rifiuti

CAPACITÀ INDIVIDUALI

Il candidato deve dimostrare di possedere il controllo del proprio kayak nelle condizioni richieste combinando la posizione del corpo, l'assetto del kayak e l'uso della pagaia. Il candidato deve sempre agire all'interno del *safety box*, utilizzare correttamente lo sbandamento del kayak 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.

Sollevarre e trasportare il kayak. Imbarco e sbarco

Il candidato deve dimostrare di possedere una buona tecnica per il sollevamento e il trasporto del kayak evitando di esporre se stesso o altri al pericolo di infortuni. Il candidato deve possedere una buona tecnica di imbarco e sbarco in diverse situazioni (scogliera, spiaggia, pontile) anche in presenza di onda. Il kayak deve essere stivato correttamente in funzione delle condizioni.

Tecnica di pagaiata efficace

Il candidato deve possedere una tecnica di pagaiata disinvolta ed efficace. In particolare deve:

- mantenere con disinvoltura una buona velocità nelle condizioni richieste e per la durata di un'intera giornata;
- riuscire a fermarsi con pochi colpi ben controllati, mantenere la posizione nelle condizioni richieste senza lasciare abbattere la prua o la poppa e riprendere l'abbrivio in avanti o indietro per raggiungere un punto stabilito;
- mostrare una tecnica efficace nell'accostare e invertire la rotta in qualsiasi direzione nelle condizioni richieste.
- dimostrare di saper eseguire con efficacia e naturalezza appoggi bassi e alti per il recupero della posizione nelle condizioni previste e dove necessario: nel surf, lungo la scogliera, doppiando un capo in presenza di corrente o vento forte. La manovra deve essere eseguita partendo da una posizione di evidente sbilanciamento del kayak prestando attenzione a rimanere sempre all'interno del *safety box*.

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA E DI ESEGUIRE SALVATAGGI

Roll

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire efficacemente dei roll, anche su un lato solo, ma nelle condizioni previste e senza preparare la posizione.

Auto salvataggio

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 diversi salvataggi, compreso il salvataggio di un kayaker incapace di collaborare, mantenendo sempre una buona comunicazione con la vittima per tutta la durata del soccorso.

Rimorchi

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e disinvoltura rimorchi a contatto (trazione e spinta) e rimorchi corti o lunghi, evidenziando la capacità di effettuare uno sgancio istantaneo di emergenza. Sono compresi il rimorchio ancorato, il rimorchio frenato, il rimorchio appennellato, il rimorchio afforcato di uno o più kayaker efficacemente zatterati. Il candidato deve dimostrare di essere a conoscenza dei limiti e degli eventuali pericoli legati a un rimorchio in mare. La dimostrazione avverrà nelle condizioni richieste e per una durata verosimile.

Leadership

Il candidato deve essere a proprio agio su tutti i punti della sezione "Leadership" del programma d'esame dimostrando inoltre:

- di conoscere, comprendere e non sottovalutare i rischi di una navigazione con vento moderato (forza 4 Beaufort) e/o mare molto mosso (scala 4 Douglas);
- di saper prendere le precauzioni necessarie per affrontare in sicurezza le condizioni risultanti dall'interazione vento - mare - litorale, i pericoli derivanti da altre unità da diporto o navi, senza trascurare le responsabilità personali, etiche e legali;
- di saper prevedere e riconoscere i segnali premonitori dei venti violenti e improvvisi Mediterranei (breeze, temporali, trombe d'aria, fenomeni catabatici, adiabatici, Bora, Mistral, Meltemi,...) e di saper identificare sul litorale i frangenti più pericolosi per decidere dove sbarcare senza mettere in pericolo se stesso e gli altri componenti del gruppo. Il candidato deve sapere prendere le decisioni adeguate e con ampio margine prima che la situazione sfugga di mano nelle condizioni tipiche mediterranee **MED MODULE livello 4**;
- di essere consapevole dei pericoli derivanti dalla navigazione fuori dal Mediterraneo: correnti di marea, ghiaccio in mare, navigazione in condizioni di cattiva visibilità e difficoltà di riconoscimento dei punti cospicui a terra.

Moduli teorici/pratici non richiesti per la certificazione Pagaja Azzurra SK4 ma fondamentali altrove.

Qualora il candidato fosse interessato a navigare fuori dal Mediterraneo dovrà prepararsi adeguatamente secondo i seguenti moduli:

- **ICE MODULE livello 4** Questo modulo prepara il candidato a navigare in sicurezza quando l'acqua è vicina alla temperatura di 0°. Per il rilascio di questo modulo è richiesta la tecnica individuale, la capacità di eseguire salvataggi, l'attrezzatura e la capacità di analisi del rischio legate a queste condizioni specifiche.
- **MUDFLAT MODULE livello 4** Questo modulo prepara il candidato a navigare in sicurezza in condizioni di cattiva visibilità e difficoltà di riconoscimento dei punti cospicui a terra. Per il rilascio di questo modulo è richiesta la tecnica individuale e la capacità condurre la navigazione in queste condizioni specifiche.
- **TIDAL MODULE livello 4** Questo modulo prepara il candidato a navigare in sicurezza nelle condizioni che si verificano in presenza di correnti fino a 3 nodi in combinazione con vento moderato (forza 4 Beaufort). Per il rilascio di questo modulo è richiesta la tecnica individuale, la capacità di eseguire i salvataggi e di pianificare delle navigazioni in queste condizioni specifiche.

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 cospicuo) in caso di emergenza.

Regolamento per prevenire gli abbordi in mare e segnalamento marittimo

Il candidato deve conoscere il *Regolamento internazionale per prevenire gli abbordi in mare* e il *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 conoscere la terminologia e 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 avere la consapevolezza degli effetti del vento, delle onde e delle maree in relazione al litorale lungo il quale si appresta a navigare prima di mettersi in mare. Le informazioni devono essere condivise all'intero del gruppo.

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 essere in possesso di un certificato di tecnica di primo soccorso medico - BLS/D (Basic Life Support / Defibrillation) in corso di validità al momento della qualificazione);
- 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 per armare rimorchi, zatterare due o più kayak, fissare attrezzatura in coperta o assicurare dei kayak su una rastrelliera o un veicolo.

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.

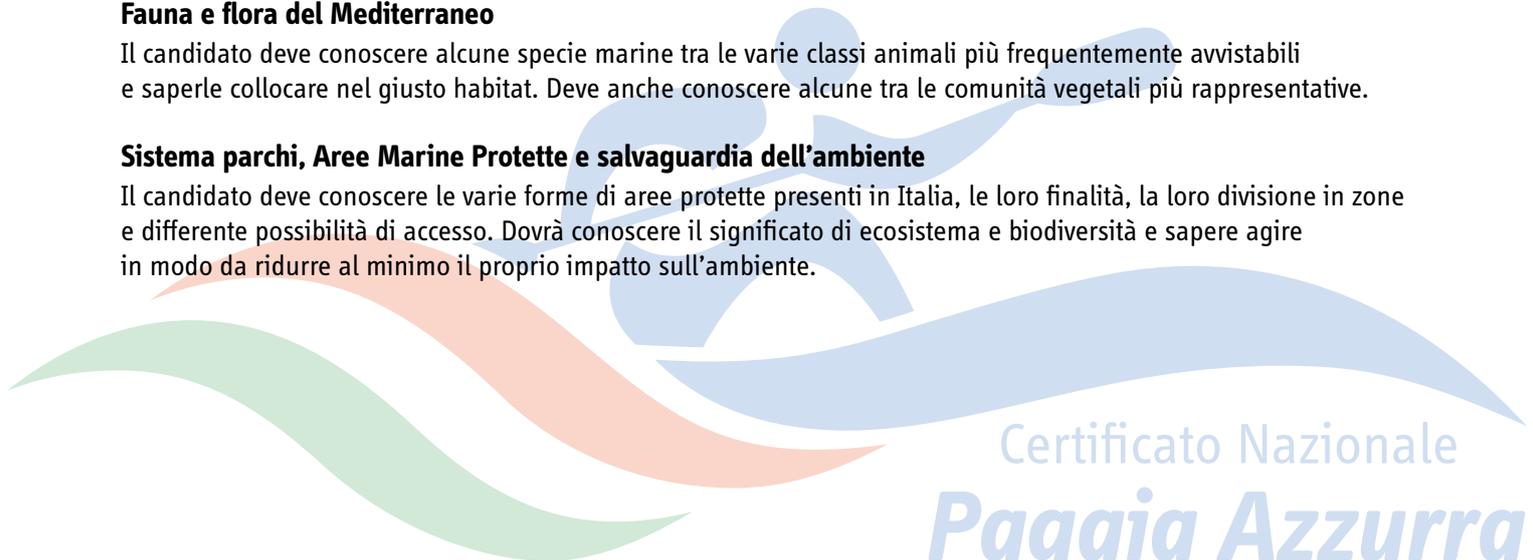
- Spiagge e dune;
- Coste rocciose;
- Lagune, estuari e delta;
- Laghi costieri e stagni salmastri;
- La macchia mediterranea;
- Praterie a fanerogame marine;
- Biocostruzioni marine;
- Ambiente pelagico.

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 differenti 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

Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcano.it



ph. +39 06 8370 2516
fax +39 06 8370 2518
info@federcano.it



Certificato Nazionale **Pagaia Azzurra**

Questo certificato viene rilasciato a

Nome Cognome

nome e cognome

nella disciplina e al livello

Sea Kayak 4

disciplina e livello

*Complimenti per aver conseguito
una certificazione nazionale Pagaia Azzurra.*

XX Mese 2023

data

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

il Presidente

Pamela Venditti

il Segretario Generale



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

Cognome
cognome

Nome
nome

00-00-0000
data di nascita

sea kayak - 4
disciplina - livello

paddler level 4
qualification

Certificato Nazionale
Pagaia Azzurra

FICK - Federazione Italiana Canoa Kayak



Touring Kayak 1



Descrizione, tirocinio e prova d'esame

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Touring Kayak 1

Descrizione

La certificazione nazionale Pagaia Azzurra nella disciplina *Touring Kayak* al livello 1 rappresenta l'introduzione al sistema di certificazione nazionale Pagaia Azzurra e viene rilasciata al candidato che dimostri di avere le conoscenze e le capacità fondamentali necessarie per manovrare un kayak in condizioni di calma di vento o acqua in corrente fino a un massimo di 2 km/h in acque interne o in mare.

Prerequisiti

Per il conseguimento della certificazione Pagaia Azzurra Touring Kayak 1 il candidato deve sapere nuotare e deve dimostrare di avere una certa confidenza con l'acqua. Il candidato deve essere tesserato FICK.

Kayak

Kayak da turismo adeguatamente attrezzato per navigare in sicurezza, dotato di gavoni stagni o adeguata riserva di galleggiamento 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. Aiuto al galleggiamento indossato.

Tirocinio

Il tirocinio non ha una durata stabilita ma deve soffermarsi sulle capacità individuali (controllo, equilibrio, propulsione e manovre) e sulle capacità di navigare in sicurezza (eseguire auto-salvataggi e salvataggi assistiti). In particolare deve:

- trasmettere al candidato le nozioni fondamentali per gestire in sicurezza il sollevamento del kayak, il suo trasporto, l'imbarco e lo sbarco valutando le condizioni ambientali e il tipo di imbarco richiesto;
- stimolare il candidato a valutare lo stato del proprio kayak, abbigliamento e dotazioni;
- trasmettere al candidato le capacità individuali per eseguire le manovre fondamentali del kayak combinando l'assetto del kayak, le azioni del corpo e della pagaia mantenendo sempre una posizione corretta e attiva;
- trasmettere al candidato le capacità necessarie per eseguire un'uscita bagnata con rientro a terra a nuoto, per eseguire un salvataggio assistito e per partecipare in maniera attiva al proprio salvataggio condotto dall'Istruttore o da un altro kayaker;
- stimolare il candidato a valutare gli aspetti legati all'impatto ambientale legati alle attività a terra e in acqua.

Il tirocinio a terra e in acqua può essere condotto da Tecnici di Base (se Assistenti di Tecnici Abilitati), Istruttori, Guide o Maestri FICK abilitati a operare nel sistema di Certificazione Pagaia Azzurra nella disciplina Touring Kayak.

Sede d'esame

La prova d'esame avverrà in condizioni di calma di vento e, se in presenza di corrente, questa non dovrà superare 2 km/h di velocità.

Esaminatori

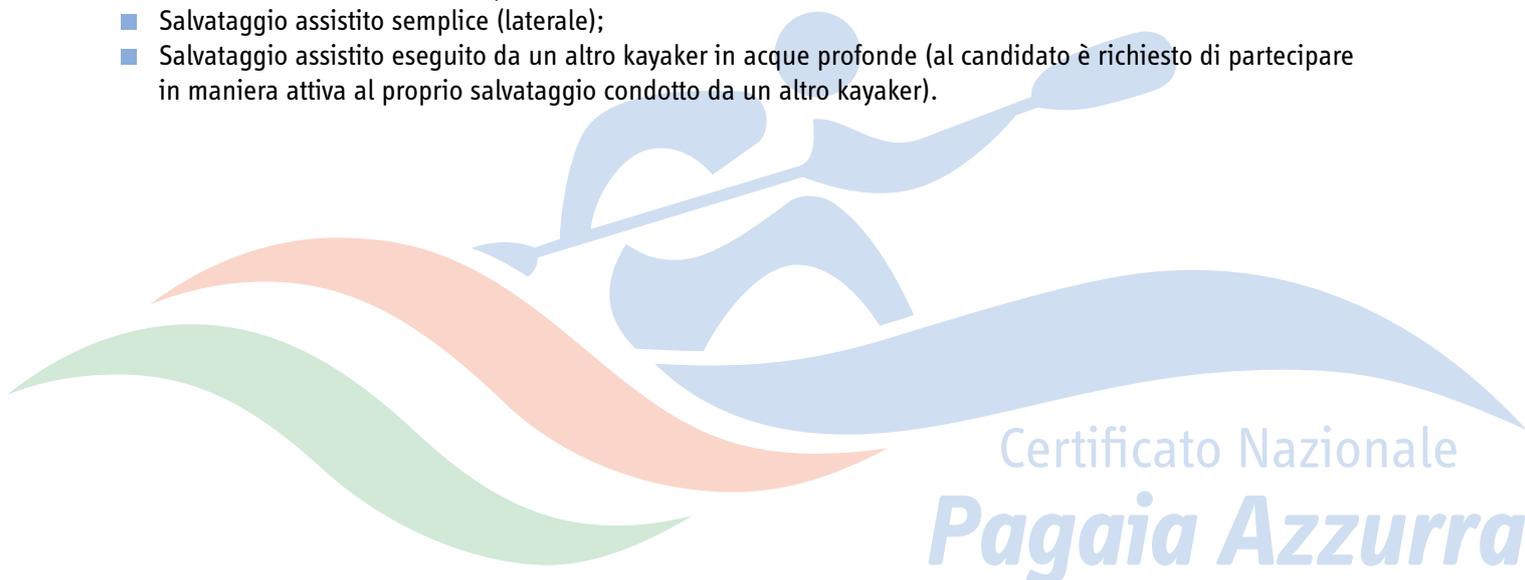
Un Istruttore, Guida o Maestro FICK Sea Kayak abilitato, in qualità di responsabile per la valutazione della prova di esame.

CAPACITÀ INDIVIDUALI

- Sollevamento e trasporto del kayak;
- Imbarco e sbarco di prua e di lato in funzione del litorale, delle condizioni ambientali e della corrente se presente;
- Pagaiata avanti, fermata e pagaiata indietro;
- Capacità di mantenere la posizione in presenza di corrente;
- Pagaiata circolare avanti e indietro 360°;
- Spostamento laterale;
- Appoggio basso;
- Assicurare il kayak su un'auto, un rimorchio stradale o su una rastrelliera;

SICUREZZA E SALVATAGGI

- Uscita bagnata con rientro a nuoto a terra;
- Tecnica di svuotamento del kayak;
- Salvataggio assistito semplice (laterale);
- Salvataggio assistito eseguito da un altro kayaker in acque profonde (al candidato è richiesto di partecipare in maniera attiva al proprio salvataggio condotto da un altro kayaker).



Obiettivi

Individuare un criterio per valutare le capacità individuali (controllo, equilibrio, propulsione e manovre) e quelle di navigare in sicurezza (auto-salvataggio e salvataggio assistito) dimostrata dal candidato nelle condizioni di calma di vento o acqua in corrente fino a un massimo di 2 km/h in acque interne o in mare.

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

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

- kayak da turismo con adeguata riserva di galleggiamento e *lifeline* in coperta;
- abbigliamento appropriato e aiuto al galleggiamento indossato;
- abbigliamento asciutto di ricambio in un contenitore stagno;
- fischietto

CAPACITÀ INDIVIDUALI

Il candidato deve dimostrare di possedere il controllo del proprio kayak nelle condizioni richieste combinando l'assetto del kayak, del corpo 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.

Solleverare e trasportare il kayak. Imbarco

Il candidato deve dimostrare di sapere sollevare e trasportare correttamente il kayak all'imbarco evitando torsioni, usando le gambe piuttosto che le braccia, mantenendo il carico vicino al proprio corpo e facendosi aiutare non appena si presenti l'opportunità.

Il candidato deve dimostrare di sapersi imbarcare correttamente di prua o di lato in funzione della situazione senza danneggiare l'attrezzatura mantenendo il controllo con la pagaia. Altrettanto per lo sbarco.

Pagaiata avanti

Il candidato deve dimostrare di sapere pagaiare con un ritmo regolare e in scioltezza per 50m, assumendo una posizione naturale e mettendo in evidenza la rotazione del busto. Deve anche essere consapevole dei vantaggi derivati dall'uso dei muscoli del busto piuttosto che quelli delle braccia. È richiesto un ragionevole controllo del kayak anche in caso di presenza di corrente.

Accostata, fermata e pagaiata indietro

Il candidato deve dimostrare di sapere accostare da entrambi i lati aiutandosi con l'inclinazione del kayak.

Deve inoltre saper eseguire un'inversione di rotta di 180° in poche pagaiate e controllare la rotta indietro fino a un punto stabilito. La torsione del busto e lo sguardo devono garantire la spinta e la precisione della rotta.

Pagaiata circolare avanti e indietro

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire 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).

Spostamento laterale

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire degli spostamenti laterali. La pala attiva deve rimanere immersa mentre la mano superiore funge da fulcro e rimane all'altezza della fronte.

Appoggio basso

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire un appoggio basso. La manovra deve essere eseguita partendo da una posizione di leggero sbilanciamento del kayak e deve evidenziare una spinta efficace, con l'avambraccio perpendicolare alla superficie dell'acqua e il gomito flesso e rivolto verso l'alto.

Traiettoria a "8"

Il candidato deve dimostrare di saper pagaiare descrivendo una traiettoria a "8". La manovra deve evidenziare sufficiente disinvoltura nell'eseguire pagaiate e correzioni per mantenere il controllo del kayak.

Riporre il kayak

A fine sessione il candidato deve dimostrare di saper assicurare correttamente il kayak su una rastrelliera.

SICUREZZA E SALVATAGGI

Il candidato deve essere a conoscenza di come vengono gestiti dei salvataggi per poter partecipare in modo attivo. Deve dimostrare di possedere l'attrezzatura e l'abbigliamento corretti.

Uscita bagnata

Il candidato deve dimostrare di saper effettuare con tranquillità e disinvoltura un'uscita bagnata dopo un rovesciamento, liberando il paraspruzzi e mantenendo sempre il contatto con il kayak e la pagaia. La pagaia può essere recuperata raggiungendola a nuoto senza mai perdere il contatto con il kayak.

Auto salvataggio e salvataggi assistiti

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire efficacemente e con disinvoltura:

- un auto salvataggio nuotando a terra con il proprio kayak e la propria pagaia, svuotando e imbarcandosi nuovamente;
- un salvataggio assistito semplice (laterale);

Inoltre deve saper partecipare in maniera attiva al proprio salvataggio assistito condotto dall'Istruttore o da un altro kayaker in acque profonde.

Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcaano.it



ph. +39 06 8370 2516
fax +39 06 8370 2518
info@federcaano.it



Questo certificato viene rilasciato a

Nome Cognome

nome e cognome

12345

numero di tessera federale

nella disciplina e al livello

Touring Kayak TK1

disciplina e livello

Complimenti per aver conseguito
una certificazione nazionale Pagaia Azzurra.

15 Aprile, 2023

data

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

il Presidente

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Pamela Venditti

il Segretario Generale



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





Touring Kayak 2



Descrizione, tirocinio e prova d'esame

Certificato Nazionale Pagaia Azzurra - Touring Kayak 2

Descrizione

La certificazione nazionale Pagaia Azzurra Touring Kayak 2 viene rilasciata al candidato che dimostri di avere le conoscenze, la capacità e la disinvoltura necessarie per manovrare un kayak, facendo parte di un gruppo guidato, nel corso di una navigazione della durata di almeno 2 ore in condizioni fino a brezza leggera (forza 2 Beaufort) e acqua in corrente fino a 6 km/h in acque interne o in mare.

Prerequisiti

Per il conseguimento della certificazione Pagaia Azzurra Touring Kayak 2 il candidato deve sapere nuotare per 25 metri con l'abbigliamento completo da kayak e aver provato diversi modelli di kayak o canoa in almeno 2 ambienti diversi (fiume, lago, mare). Il candidato deve essere tesserato FICK.

Kayak

Kayak da turismo adeguatamente attrezzato per navigare in sicurezza, dotato di gavoni stagni o adeguata riserva di galleggiamento 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. Aiuto al galleggiamento indossato.

Tirocinio

Il tirocinio non ha una durata stabilita ma deve soffermarsi sulle capacità individuali (controllo, equilibrio, propulsione e manovre) e sulle capacità di navigare in sicurezza (eseguire auto-salvataggi e salvataggi assistiti). In particolare deve:

- trasmettere al candidato la capacità di manovrare in corrente con disinvoltura;
- fornire al candidato l'opportunità di maturare l'esperienza necessaria per poter partecipare a una navigazione guidata nelle le condizioni stabilite;
- fornire al candidato l'opportunità di partecipare in maniera attiva a operazioni di salvataggio;
- stimolare il candidato a valutare gli aspetti legati all'impatto ambientale legati alle attività a terra e in acqua.

Il tirocinio a terra e in acqua può essere condotto da Istruttori, Guide o Maestri FICK abilitati a operare nel sistema di Certificazione Pagaia Azzurra nella disciplina Touring Kayak.

Sede d'esame

La prova d'esame avverrà nel corso di una navigazione della durata di almeno 2 ore in condizioni di calma di vento o brezza leggera (forza 1-2 Beaufort) e acqua in corrente fino a 6 km/h.

Esaminatori

Un Istruttore, Guida o Maestro FICK Sea Kayak abilitato, in qualità di responsabile per la valutazione della prova di esame.

CAPACITÀ INDIVIDUALI *

- Imbarco e sbarco di prua e di lato in funzione del litorale, delle condizioni ambientali e della corrente se presente;
- Pagaia avanti;
- Fermata e pagaia indietro;
- Spostamento laterale, spostamento laterale con abbrivio;
- Timone di poppa;
- Pagaia circolare avanti e indietro - 360°;
- Appoggio basso, appoggio basso con abbrivio;
- Entrata e uscita in corrente/morta facendo uso dell'appoggio basso e coordinando velocità, angolo di incidenza e inclinazione del kayak;
- Traghettoni in corrente da riva a riva (in avanti e indietro);
- Assicurare il kayak su un'auto, un rimorchio stradale o su una rastrelliera.

SICUREZZA E SALVATAGGI

- Comprensione dei pericoli di una navigazione in corrente (dighe, ritorni, nicchie, alberi, strutture artificiali, piene e cambiamenti di portata, maree, mutamenti delle condizioni in prossimità dei capi e in funzione del litorale);
- Conoscenze elementari per preparare una discesa/navigazione con l'aiuto di carte fluviali, previsioni idrometriche, meteorologiche e del moto ondoso;
- Uscita bagnata con rientro a nuoto a terra con tutta l'attrezzatura;
- Auto salvataggio in acque profonde;
- Salvataggio assistito a T con svuotamento del kayak in acque profonde;
- Conoscenza delle regole e dei segnali di base del traffico in acque interne e marittimo.

CONOSCENZE AMBIENTALI

- Habitat fluviali, delta, laghi, mare Mediterraneo.
- Principali rappresentanti della flora e della fauna delle acque interne e Mediterranee.
- Sistema parchi, Aree Fluviali e Marine Protette, la salvaguardia dell'ambiente.

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

Obiettivi

Individuare un criterio per valutare le capacità individuali e quelle di navigare in sicurezza (auto-salvataggi e salvataggi assistiti) dimostrate dal candidato durante una navigazione della durata di almeno 2 ore in condizioni di calma di vento o brezza leggera (forza 1-2 Beaufort) e acqua in corrente fino a 6 km/h.

Equipaggiamento e dotazioni di bordo

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

- kayak da turismo adeguatamente attrezzato, dotato di gavoni stagni o con un'adeguata riserva di galleggiamento e *lifeline* in coperta;
- abbigliamento appropriato e aiuto al galleggiamento indossato;
- abbigliamento asciutto di ricambio in un contenitore stagno;
- acqua
- fischietto
- busta per raccogliere rifiuti

CAPACITÀ INDIVIDUALI

Il candidato deve dimostrare di possedere il controllo del proprio kayak nelle condizioni richieste combinando l'assetto del kayak, del corpo 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 attraversando una vena di corrente, vento e onda da tutte le direzioni. Se il kayak è dotato di timone questo deve essere disarmato prima della prova d'esame.

Solleverare e trasportare il kayak. Imbarco

Il candidato deve dimostrare di sapere sollevare e trasportare correttamente il kayak all'imbarco evitando torsioni, usando le gambe piuttosto che le braccia, mantenendo il carico vicino al proprio corpo e facendosi aiutare non appena si presenti l'opportunità.

Il candidato deve dimostrare di sapersi imbarcare correttamente di prua o di lato in funzione della situazione senza danneggiare l'attrezzatura mantenendo il controllo con la pagaia. Altrettanto per lo sbarco.

Pagaiata avanti

Il candidato deve dimostrare di sapere pagaiare con un ritmo regolare e in scioltezza per 200m, assumendo una posizione naturale e mettendo in evidenza la rotazione del busto. Deve anche essere consapevole dei vantaggi derivati dall'uso dei muscoli del busto piuttosto che quelli delle braccia. È richiesto un buon controllo del kayak in corrente.

Accostata, fermata e pagaiata indietro

Il candidato deve dimostrare di sapere accostare da entrambi i lati aiutandosi con l'inclinazione del kayak. Deve inoltre saper eseguire un'inversione di rotta di 180° in poche pagaiate e controllare una rotta indietro fino a un punto stabilito a 50m di distanza. La torsione del busto e lo sguardo devono garantire la spinta e la precisione della rotta.

Timone di poppa

Una volta in velocità, il candidato deve dimostrare di sapere controllare la rotta per passare attraverso una strettoia facendo uso del timone di poppa mantenendo la pagaia parallela e a una giusta distanza dal kayak.

Pagaiata circolare avanti e indietro

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire delle accostate di 360° combinando l'assetto del kayak, del corpo e della pagaia e alternando pagaiate circolari in avanti con pagaiate circolari indietro, sfruttando l'inclinazione del kayak e considerando la corrente. Pagaia in superficie, rotazione del busto, braccio esteso (pagaiata circolare in avanti), gomito leggermente flesso e rivolto verso l'alto (pagaiata circolare indietro).

Spostamento laterale

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e naturalezza degli spostamenti laterali senza e con abbrivio. La pala attiva deve rimanere immersa mentre la mano superiore funge da fulcro e rimane all'altezza della fronte ma sempre ampiamente dentro al *safety box*. Sono richiesti la naturale torsione del busto e l'inclinazione corretta del kayak.

Appoggio basso, appoggio basso con abbrivio

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire con efficacia e naturalezza l'appoggio basso.

La manovra deve essere eseguita partendo da una posizione di evidente sbilanciamento del kayak e deve evidenziare una spinta efficace, con l'avambraccio perpendicolare alla superficie del mare, associata a un simultaneo colpo d'anca.

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire un appoggio basso con abbrivio sfruttando la velocità del kayak per recuperare la posizione prima di perdere l'abbrivio.

Traghetti in corrente. Entrata e uscita dalla morta.

Il candidato deve dimostrare di avere il controllo del kayak durante i traghetti in corrente sia in avanti sia indietro. L'entrata e l'uscita dalla corrente/morta deve avvenire in scioltezza presentandosi con velocità, angolo di incidenza e l'inclinazione del kayak corretti.

Riporre il kayak

A fine sessione il candidato deve dimostrare di saper assicurare correttamente il kayak su una rastrelliera, un portapacchi o un rimorchio stradale.

SICUREZZA E SALVATAGGI

Il candidato deve essere a conoscenza di come vengono gestiti dei salvataggi per poter partecipare in modo attivo. Deve dimostrare di possedere l'attrezzatura e l'abbigliamento corretti.

Auto salvataggio e salvataggi assistiti

Il candidato deve dimostrare di saper eseguire efficacemente e con disinvoltura:

- un auto salvataggio usando la tecnica che preferisce tornando a pagaia dopo un'uscita bagnata;
- un salvataggio assistito a T con svuotamento;
- conoscenza elementare della sacca da lancio.

CONOSCENZE AMBIENTALI

Il candidato deve essere consapevole degli aspetti legati all'impatto ambientale legati alle attività a terra e in acqua. In particolare deve:

- riconoscere a distanza i pericoli di una navigazione in corrente (dighe, ritorni, nicchie, alberi, strutture artificiali, piene e cambiamenti di portata, maree, mutamenti delle condizioni in prossimità dei capi e in funzione del litorale);
- scegliere imbarchi e sbarchi sicuri in funzione delle condizioni ambientali e della stagione;
- adottare un comportamento corretto e rispettoso nei confronti di altri utilizzatori delle stesse acque e aree a terra;
- riconoscere le varie forme di aree protette presenti in Italia, le loro finalità, la loro divisione in zone e differenti 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.

Viale Tiziano, 70
00196 Roma
federcano.it



ph. +39 06 8370 2516
fax +39 06 8370 2518
info@federcano.it



Questo certificato viene rilasciato a

Nome Cognome

nome e cognome

12345

numero di tessera federale

nella disciplina e al livello

Touring Kayak TK2

disciplina e livello

Complimenti per aver conseguito
una certificazione nazionale Pagaia Azzurra.

15 Aprile, 2023

data

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Luciano Buonfiglio

il Presidente

Nome Cognome

il Tecnico esaminatore

Pamela Venditti

il Segretario Generale



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





CENTRO STUDI RICERCA E FORMAZIONE FEDERAZIONE ITALIANA CANOA KAYAK

Organigramma

CENTRO STUDI, FORMAZIONE E RICERCA

Consigliere alla Formazione ***Adriana Gnocchi***

Referente Nazionale per la Formazione ***Rodolfo Vastola***

Viale Tiziano, 70 . 00196 Roma

centrostudi@federcanoa.it | federcanoa.it