

# Corso di Kayak per ragazzi

E' un corso settimanale studiato per i più giovani che, non avendo mai provato il Kayak e non conoscendo il fiume, desiderano un approccio graduale, divertente e sicuro alla scoperta di quest'emozionante sport fluviale.

Il corso prevede l'insegnamento della tecnica base di conduzione che verrà però proposta in forma ludica per permettere ai ragazzi di imparare divertendosi.

## PROGRAMMA:

### • **Primo Giorno**

Teoria. Il fiume: cos'è, come si forma e perché;

Il materiale nautico: il kayak (modelli, design...), la pagaia, il casco, il salvagente, la muta, il paraspruzzi... (Scelta del proprio materiale).

Pratica. Il nuoto in fiume e in corrente.

La posizione in canoa, il ribaltamento, uscire dalla canoa rovesciata, esercizi di equilibrio.

### • **Secondo Giorno**

Teoria. Il materiale per il soccorso: le corde, il coltello, i moschettoni, le carrucole, il fischiotto... I nodi e i paranchi; Lancio della corda.

Pratica. La pagaia avanti e indietro; La pagaia larga; Gli appoggi; L'inclinazione dello scafo: pance.

Giochi di abilità con la pagaia: la canoa polo.

### • **Terzo Giorno**

Teoria e Pratica. L'eskimo (tecnica che permette in caso di rovesciamento di recuperare l'assetto senza uscire dal kayak).

### • **Quarto Giorno**

Teoria. Idrodinamica del fiume: la corrente, i buchi, i rulli, le cascate...

I pericoli di un fiume: le rocce, le nicchie, i sifoni, gli sbarramenti artificiali, le prese d'acqua... Leggere il fiume: scegliere la linea d'acqua da percorrere.

Pratica. Il traghetto. L'entrata in morta e l'entrata in corrente. Discendere una rapida.

**In serata:** grigliata organizzata con i ragazzi presso la nostra base, a seguire proiezione del video girato durante le lezioni con commento dei maestri e visione di filmati realizzati sui più bei fiumi del mondo.

### • **Quinto Giorno**

Teoria. Il soccorso: recupero di un pericolante e interventi di primo soccorso.

Recupero del materiale: la "cravatta". La comunicazione: gesti e uso del fischiotto.

Pratica. Discesa di fine corso.

## Note:

La maggior parte delle lezioni si svolgerà presso il laghetto della scuola in località Vocca, dove l'acqua calma permette un graduale approccio con il fiume. Per i tratti di acqua mossa verranno scelte piccole rapide proporzionate alle capacità dei ragazzi.

L'ordine delle attività e il programma potrebbero essere variati, in qualunque caso gli istruttori e l'organizzazione lo ritenessero necessario, al fine di garantire un più sicuro svolgimento del corso.

## **COSTO DEL CORSO 200 euro**

La quota comprende cinque giorni di lezione con il maestro (massimo sei allievi per gruppo), i pranzi al sacco, la grigliata di fine corso, il noleggio di tutta l'attrezzatura nautica, l'assicurazione, il libro di tecnica "**Canoa, Kayak, Rafting, Torrentismo, I segreti della discesa fluviale in 100 esercizi progressivi**" scritto da Maurizio Bernasconi (A. Mondadori Editore) e l'attestato di partecipazione al corso.

### **INFORMAZIONI GENERALI**

- **Periodo d'apertura.** Il centro rafting della Valsesia è aperta ogni giorno, dal 24 Aprile fino a fine Agosto. Il periodo consigliato per lo svolgimento dei corsi di Kayak è da Giugno fino a metà Settembre. I corsi iniziano ogni lunedì alle 10.00 e prevedono un impegno di circa 4-5 ore al giorno.
- **Chi può partecipare alle attività.** Tutti possono partecipare, purché sappiano nuotare, godano di buone condizioni fisiche e abbiano superato i 13 anni d'età.
- **Come raggiungerci.** Visitando il nostro sito internet nella pagina INFO, troverete una mappa dettagliata della zona con possibilità di creazione di mappe specifiche del tragitto dalla vostra abitazione al centro rafting.
- **Dove alloggiare.** La Valsesia offre diverse possibilità ricettive: dal più "avventuroso" campeggio a più comodi hotel, agriturismo e bed & breakfast. Per informazioni sulle strutture potete contattarci direttamente o chiamare Agenzia di Accoglienza e Promozione Turistica locale della Valsesia che vi aiuterà ad individuare la struttura più adatta alla vostra vacanza (tel. 0163-51280).
- **Materiale messo a disposizione della base.** Tutta l'attrezzatura nautica: mute e scarpe di neoprene, giacca impermeabile, casco, ausilio al galleggiamento... I partecipanti dovranno portare maglie e calze di lana e tutto l'occorrente per la doccia. (Tutto l'equipaggiamento fornito è omologato e conforme alle norme di sicurezza. E' inoltre disinfettato ad ogni uso per garantire l'igiene.
- **Servizi che siamo in grado di offrire.** La base della Valsesia è situata sulle rive del fiume Sesia. Dispone di un'area verde di due ettari particolarmente bella con campo di pallavolo, calcetto, Area pic-nic attrezzata con tavoli e griglie, docce calde e spogliatoio, e una bellissima spiaggia sul fiume.
- **Assicurazione.** La nostra organizzazione è assicurata con congrua polizza di Responsabilità Civile per i danni agli allievi e a terzi. Tutti i partecipanti dovranno compilare un modulo con i loro dati personali, nel quale autocertificheranno di saper nuotare e di non presentare particolari controindicazioni fisiche alle pratiche sportive.
- **Modalità di prenotazione.** Per prenotare é sufficiente telefonare e successivamente, per confermare, inviare un vaglia postale o bonifico bancario.

### **SESIA RAFTING**

Via Isola, 3 13019 Isola di Vocca -VC- 0163560957 oppure 3480053978

[www.sesiarafting.it](http://www.sesiarafting.it) e-mail [info@sesiarafting.it](mailto:info@sesiarafting.it)