



## SYLLABUS DEL CORSO BCU 3 STELLE KAYAK DA MARE

### **Obiettivo**

Il candidato che supera con successo questo livello può considerare se stesso non più un principiante ma un kayaker intermedio (capace di migliorare). Durante l'esame il candidato sarà in grado di dimostrare le proprie capacità di pagaiata come membro di un gruppo guidato in condizioni di vento non superiore a Forza 3 Beaufort o di mare Stato 3 .

N.B.: le scale del vento e dello stato del mare utilizzate sono quelle fornite dal Servizio Meteorologico.

I canoisti che usano sit-on-top dovrebbe essere interessati al corso specifico BCU 3 stelle per sit-on-top.

### **Pre-requisiti per l'esame**

- dimostrare di avere effettuato almeno 3 differenti viaggi in mare di circa 3 ore (15 km) ciascuno
- l'effettiva competenza in kayak da mare corrispondente al brevetto BCU 2 stelle è richiesta a tutti coloro che intendono ottenere il brevetto BCU 3 stelle in kayak da mare; è raccomandato al candidato di avere già conseguito il brevetto BCU 2 stelle
- nuotare con confidenza nell'ambiente marino indossando il normale abbigliamento da pagaiata.

### **Imbarcazione**

Un kayak adatto ad escursioni in mare e che consenta al candidato di completare in sicurezza e con efficienza i requisiti di questo syllabus. Se il kayak è dotato di un timone, questo deve essere disabilitato durante l'esame. Si richiede un kayak completamente galleggiante (dotato di gavoni stagni o di sacchi di punta). I candidati devono completare tutte le prove d'esame con uno stesso tipo di imbarcazione.

### **Attrezzatura**

L'attrezzatura personale necessaria è quella di un pagaiatore intermedio, adeguata alle condizioni e alle competenze del brevetto.

### **Esaminatore**

Un insegnante BCU 3 star in kayak da mare (BCU 3 star provider).

## **Sede dell'esame**

La sede dell'esame deve offrire l'opportunità di pagaiare nelle seguenti condizioni:

- vento fino a Forza 3 Beaufort o Stato del mare 3
- linea di costa semplice e non impegnativa con luoghi di sbarco ad intervalli regolari
- imbarcarsi e sbarcare in una zona di surf fino ad un metro di onda tra il cavo e la sommità.

L'esame consiste in una continua valutazione dei candidati durante un'appropriata escursione giornaliera.

## **Norme BCU**

- Leggere "BCU Reasonable Adjustments for Paddlesports Awards and Coaching" per i dettagli su come l'esaminatore può effettuare modifiche per i pagaiatori con disabilità specifiche.
- Leggere "BCU Appeals Procedure" per i dettagli su come i candidati possono inviare un reclamo sulla conduzione del corso BCU.

## **Informazioni utili**

Per maggiori informazioni fare cortesemente riferimento alle note per il corso e alle note per l'esame BCU 3 stelle kayak da mare.

## **SYLLABUS TECNICO**

E' previsto che il candidato sia in grado di eseguire tutte le manovre su entrambi i lati. L'unica eccezione è costituita dall'eskimo, che sarà sufficiente eseguire su un solo lato.

### **Parte A - Capacità personali di pagaiata**

- A.1 Sollevare e trasportare i kayak, imbarcarsi e sbarcare
- A.2 Efficiente pagaiata in avanti
- A.3 Efficiente pagaiata indietro e fermare il kayak
- A.4 Mantenere la direzione
- A.5 Cambiare la direzione
- A.6 Spostamenti laterali, sia da fermi che in movimento
- A.7 Appoggi, sia da fermi che in movimento
- A.8 Eskimo
- A.9 Legare il kayak

### **Parte B - Manovre di salvataggio**

- B.1 Salvataggi in acqua profonde
- B.2 Uso delle cima di traino e del traino di contatto
- B.3 Salvataggio assistito denominato "Eskimo rescue"

## **Parte C - Sicurezza, conduzione del gruppo e capacità del gruppo**

- C.1 Gestione dei rischi personali
- C.2 Conoscenza, consapevolezza e cura degli altri
- C.3 Saper pagaiare in un gruppo guidato

## **Parte D - Teoria**

- D.1 Equipaggiamento
- D.2 Sicurezza in mare
- D.3 Condizioni meteorologiche
- D.4 Benessere, salute e primo soccorso
- D.5 Accessi al mare
- D.6 Ambiente
- D.7 Pianificare, incluso:
  - conoscenze basilari delle correnti e dei venti e dei loro effetti sulla navigazione
  - comprensione delle maree e dell'alternanza di alta e bassa marea
  - comprensione basilare delle effetti della topografia sulle correnti e dei rischi più rilevanti, costituiti ad esempio spiagge piane, bassi fondali etc.
- D.8 Sicurezza del gruppo
- D.9 Conoscenze generali
- D.10 Navigazione, incluso:
  - comprensione basilare dei principali segnali marini
  - capacità di identificare la posizione usando latitudine, longitudine e gradi bussola
  - uso della bussola per pagaiare lungo una rotta
  - capacità di calcolare la distanza e di stimare il tempo di percorrenza
- D.11 Conoscenze basilari di segnali sonori e di regole di precedenza

--- O ---