



BE A SAFE KAYAKER *La prudenza è l'intelligenza del coraggio*

La sicurezza è un **aspetto essenziale ed imprescindibile** per un canoista di qualunque livello.

Mettere in pratica e provare ripetutamente tutte le dinamiche necessarie per una attività in sicurezza è fondamentale.

I FFWS sulla sicurezza sono **specifici per canoisti** e hanno lo scopo di analizzare e **mettere in pratica** tutte le conoscenze e competenze che un canoista deve avere.

DATA: 17-18 giugno 2017

CONTENUTI:

- Attrezzatura di sicurezza
- Auto-salvamento
- Comunicazione in fiume
- Salvamento con la corda da lancio
- Salvamento con l'imbrago
- Teleferica
- Doppio imbrago
- Teoria della sicurezza
- Nodi indispensabili
- Salvamento in verticale

LIVELLO: canoisti di ogni livello

COSTO: 160 €



Chi ascolta dimentica,
chi vede ricorda,
chi fa capisce
(Confucio)



FFWS – I WORKSHOP DI FREE FLOW

I Free Flow Workshop (**FFWS**) sono veri e propri stage pensati per **approfondire specifici argomenti** della tecnica e della pratica del kayak.

COME: Gli argomenti vengono trattati in **modo progressivo e graduale** partendo (a seconda delle necessità) da una introduzione teorica, una parte in acqua piatta e infine una parte in acqua mosca. Una parte considerevole dei workshop è infatti dedicata ad esercizi pratici in modo da sperimentare personalmente quanto si sta imparando perché **“solo chi fa capisce”**.

I **FFWS** si concludono con l'analisi teorica delle attività effettuate. Per alcuni stage è prevista anche l'analisi video del lavoro fatto in acqua.

DURATA: circa 10 ore di lezione in totale, generalmente durante un week end con inizio lezioni il sabato dopo pranzo e termine la domenica nel tardo pomeriggio.

DOVE: presso la base della scuola in Val Pellice. Su richiesta, e, previa verifica dello staff di Free Flow, alcuni degli stage possono anche essere svolti in altri luoghi.

QUANDO: nelle date previste sul calendario delle attività di Free Flow. Su richiesta, anche in altre date, al raggiungimento del numero di persone minimo.

NB: I **FFWS** sono attivati con un minimo di 6 partecipanti.

E' possibile pernottare (in tenda o camper) presso la base di Free Flow oppure in stanza presso uno dei numerosi B&B o agriturismi presenti nelle vicinanze.