ASSOCIAZIONE ITALIANA CULTURA SPORT - APS
DIREZIONE NAZIONALE

Roma, 04.11.2026
Prot.n. 483

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società AICS di Canoa e Kayak
_____
Loro Sedi

Oggetto: ***Corso di Formazione Istruttore di Canoa e Kayak 1° Livello – Vietri sul Mare (SA) dal 05 al 13 dicembre 2026***

La Direzione Nazionale, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Salerno, organizza il **Corso di Formazione per Istruttore di Canoa e Kayak 1° Livello** che si terrà a Vietri sul Mare (SA) dal 05 al 13 dicembre p.v. presso la Società "Ondalunga Kayak Salerno ASD".

Il Corso è riservato ai tesserati AICS maggiorenni, e della tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso. Il kayak da mare è uno sport relativamente sicuro, ma tutti i praticanti devono essere preparati a fronteggiare eventuali imprevisti per ridurne rischi e conseguenze. Il corso insegna le tecniche richieste per recuperare l'assetto di marcia dopo un capovolgimento ed assolutamente consigliabile padroneggiare almeno queste tecniche prima di avventurarsi in mare col proprio kayak. Le attività didattiche saranno suddivise in momenti di lezione frontale e momenti di pratica interattiva partendo dalle nozioni fondamentali sul rispetto del mare. Parte del materiale didattico sarà fornito online attraverso piattaforme di condivisione certificate e con libri di testo. **La partecipazione al corso è subordinata alla consegna di certificato medico per attività sportiva non agonistica non antecedente 3 mesi alla data di svolgimento del corso.**

Il Corso avrà la durata di 32 ore di lezione, suddivise in teoriche e pratiche, e sarà tenuto dal Responsabile Tecnico **Pietro Sorangelo** (Istruttore Nazionale AICS di Canoa e Kayak) e dal Tecnico **Cerrato Maria Antonietta** (Tecnico Amatoriale Mare/Sea Kayak Fick di II Livello, Sea kayak 3 EPP). Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l'ottenimento del Diploma e del tesserino di Istruttore Nazionale AICS di Canoa Kayak, con il quale sarà possibile insegnare presso le Associazioni AICS del territorio nazionale. Gli Istruttori saranno, inoltre, iscritti nell'Albo Nazionale AICS degli Istruttori.

Cronoprogramma

Data	Orario	Materie	Docente
05/12/2026	16.00/22.00 6 ore	Le tre linee di difesa del kayak da mare: Capacità primarie, Capacità di recupero della posizione, Salvataggi moderni.	Cerrato Maria Antonietta Sorangelo Pietro
06/12/2026	16.00/22.00 6 ore	Sessione di allenamento essenziale per pagaiatori, Capacità individuali, Capacità di navigare in sicurezza ed eseguire salvataggi	Cerrato Maria Antonietta Sorangelo Pietro
11/12/2026	09.00/18.00 8 ore	Essere membro di un gruppo guidato Navigazione e pilotaggio, sicurezza e marineria Meteorologia	Cerrato Maria Antonietta Sorangelo Pietro
12/12/2026	09.00/18.00 8 ore	Navigazione in gruppo, Capacità di navigare in sicurezza ed eseguire salvataggi	Cerrato Maria Antonietta Sorangelo Pietro
13/12/2026	09.00/13.00 4 ore	Valutazione Finale	Cerrato Maria Antonietta Sorangelo Pietro

PROGRAMMA DEL CORSO:

I° INCONTRO TEORICO DELLA DURATA DI 6 ORE:

Accertamento prerequisiti dei partecipanti
Presentazione corso e degli obiettivi, tipi di certificazione ed EPP

- Le tre linee di difesa del kayak da mare:

1 Capacità primarie: Sono i fondamentali per il governo del kayak in acqua piatta e/o aree protette

- Controllo del mezzo: posizione di base, Manovra di entrata e di uscita, Ribaltamento e uscitabagnata
- Equilibrio: inclinazione dello scafo, torsione del busto, sguardo, arti inferiori, pagaia comefulcro
- Propulsione: pagaiata in avanti e indietro, spostamento laterale a un tempo o continuo,circolare in avanti e indietro, timonata

2 Capacità di recupero della posizione

- Appoggi: alto e basso
- Roll standard, da tempesta e altri tipi

3 Salvataggi moderni

- Auto salvataggi: rientro e recupero in roll, con paddle float gonfiabile e rigido
- Salvataggi assistiti: a t, laterale, trimarano, roscoff con e senza stretta di mano, la mano di dio Di gruppo: traini standard, in tandem, con zattera

II° INCONTRO TEORICO DELLA DURATA DI 6 ORE

ESSERE MEMBRO DI UN GRUPPO GUIDATO

- Principali segnali di comunicazione di un gruppo guidato;
- Revisione di Responsabilità, assunzione del rischio, esonero della responsabilità, divulgazione deiproblemi medici (dei partecipanti in presenza di tutti);
- Comportamento personale appropriato
- Briefing: dove si va, stabilire la rotta, controllo meteo, formazione del gruppo, segnali in mare, cosa nonfare;
- Sviluppare capacità di uscire in gruppo, riconoscere ruoli e responsabilità e comunicazione efficace;Rispettare il gruppo, il leader e i componenti;
- Rispettare le regole della navigazione e l'ambiente circostante.
- Come stare in gruppo, distanze, formazione di fila e di linea;
- le responsabilità del leader, contratto verbale stipulato accettando di partecipare a un'uscita di gruppo,rispettare i cenni nel briefing su come stare in gruppo, dimostrazione pratica durante il trasferimento.

NAVIGAZIONE E PILOTAGGIO, SICUREZZA E MARINERIA

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

METEOROLOGIA

- Dove reperire e come interpretare le informazioni meteorologiche necessarie prima di mettersi inmare
- Conoscenza delle regole e dei segnali di base del traffico marittimo.
- Sicurezza e prevenzione elementi di primo soccorso.

III° INCONTRO PRATICO IN ACQUA DELLA DURATA DI 9 ORE:

SESSIONE DI ALLENAMENTO ESSENZIALE PER PAGAIATORI

- tecniche di stretching
- tecniche yoga
- tecniche di training autogeno

CAPACITÀ INDIVIDUALI

Eseguire le manovre da entrambi i lati:

- Sollevare e trasportare il kayak, imbarco/sbarco di prua e di lato,
- Pagaiata avanti, Fermata e pagaiata indietro,
- Timone di poppa,
- Pagaiata 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.

IV° INCONTRO PRATICO IN ACQUA DELLA DURATA DI 9 ORE:

NAVIGAZIONE IN GRUPPO

- 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) coadiuvando un tecnico di II livello.

CAPACITÀ DI NAVIGARE IN SICUREZZA ED ESEGUIRE SALVATAGGI

- Uscita bagnata, Auto salvataggio e salvataggio assistito, Salvataggio tradizionale assistito.

V° INCONTRO IN ACQUA DELLA DURATA DI 2 ORE

Valutazione Finale

il test in kayak sarà pratico finalizzato a valutare le abilità del candidato secondo il seguente programma:

- Ingresso in Kayak
- Passaggio tra boe: Pagaiata avanti, Fermata e pagaiata indietro
- Timone di poppa,
- Pagaiata circolare avanti e indietro - 360°,
- Spostamento laterale, spostamento laterale con abbrivio.
- Appoggio basso, appoggio basso con abbrivio,
- Uscita bagnata, Auto salvataggio e salvataggio assistito, Salvataggio tradizionale assistito.

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **27 novembre p.v.**, compilando il modulo allegato al seguente link:

https://campionati.aics.it/corsodiformazioneistruttoredicanoaekayak1livello/

La quota di iscrizione è di **€ 130,00** (a persona) ed è comprensiva della documentazione didattica, del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 di Istruttore e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: AICS – Comitato Provinciale di Salerno – **IBAN IT 42P0103015200000005853289** – Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Istruttore di Canoa e Kayak 1° livello. La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 5 iscritti (massimo 15).

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Filippo Tiberia

