



# Corso Sup Rescue SNS



## Senigallia 23 e 24 ottobre

### PROGRAMMA

SUP-RESCUE un progetto che vede il SUP e il Salvamento combinati in un'unica soluzione. Lo scopo del corso è quello di formare, gli operatori della S.N.S all'utilizzo del SUP abbinato alle tecniche Rescue adottate ormai dai professionisti del settore. Il SUP infatti permette al suo utilizzatore la possibilità di intervenire nei diversi scenari operativi garantendogli dei margini di sicurezza elevati. La formazione degli operatori è concepita appositamente per unire la pratica dello Stand Up Paddling a quella del soccorso in mare.

Cenni storici Nato nelle lontane isole Hawaii, se ne ha testimonianza addirittura nel lontano 1778 quando, James Cook, primo esploratore europeo ad approdare nelle isole del Pacifico, osservò alcuni nativi del posto pagaiare in posizione eretta su tavole molto grosse, riuscendo anche a cavalcare le onde. I primi a praticarlo furono i Beach Boys di Waikiki (è un quartiere di Honolulu, nello stato delle Hawaii U.S.A.) che negli anni '50/60 iniziarono ad adottare questa tecnica per controllare meglio i gruppi di allievi surfisti e fare foto ai turisti durante le lezioni di surf. Successivamente famosi surfisti come: Dave Kalama, Laird Hamilton, Roby Naish ed altri lo rivalutarono sfruttando la naturale predisposizione di essere usato tra le onde, nonché di utilizzare la pagaia per manovrarlo.

### Requisiti:

I corsisti dovranno portare al seguito:

- una foto tessera anche in formato jpeg;
- fotocopia documento identità;
- certificato medico di buona salute;
- fotocopia brevetto da bagnino di salvataggio SNS;
- dichiarazione covid19 firmata (nel caso di minori dovrà esser controfirmata da un genitore
- domanda di iscrizione firmata

### **\* IL CORSO SI SVOLGE IN 2 GIORNATE FORMATIVE:**

#### **Sabato 23 ottobre**

- h 09.00 registrazione
- h 10.00 corso teorico
- h 11.00 start pratica in mare
- h 14.00 pausa pranzo
- h 15.00 pratica
- h 18.00 chiusura

#### **Domenica 24 ottobre**

- h 09.00 briefing
- h 09.30 pratica rescue in mare
- h 13.00 pausa pranzo
- h 14.00 test ed esami
- h 17.30 chiusura lavori

\* Gli orari e le date del corso potrebbero subire variazioni parziali o totale in base alle condizioni meteo.

## INFO

Luogo del corso: Bagni Marco e Virgilio n. 46 Senigallia (AN)

Tutti i corsisti iscritti dovranno portare obbligatoriamente muta personale calzari, un cambio vestiti, mascherina chirurgica.

I corsisti sprovvisti di muta e calzari dovranno **SEGNALARLO** in fase di iscrizione sulla domanda.

Segreteria: salvamentofano@gmail.com – 329 3439068  
Istruttore SNS Sup Rescue Thomas Venturini 347 7024449  
Direttore Sezione di Senigallia Severino Tricarico 334 7824377

Costo: contributo €. 200,00 a copertura di tutte le spese da versare a Sns di Fano IBAN IT53 P076 0101 4000 0007 4190 968

Documenti allegati:  
Domanda di iscrizione

### ARGOMENTI

#### Capitolo 1:

Il necessario per iniziare • Cos'è il SUP (un po' di storia del surf e del paddle surf) • Le tavole e le diverse tipologie • Le pagaie e le diverse tipologie • Gli accessori indispensabili per l'entrata in acqua • La tecnica di pagaiata

#### Capitolo 2:

Area tecnica descrittiva • La tavola • Il tail • La pagaia • Il leasch • Le pinne • Il giubbotto salvagente • Il casco

#### Capitolo 3:

La tecnica della Pagaiata • La presa d'acqua • La passata in acqua • La fase di rilascio • La fase aerea • La virata

#### Capitolo 4:

Teoria del movimento • Il fattore costituzione • Capacità motorie • Capacità coordinative • Capacità di apprendimento • Coordinazione grezza • Coordinazione fine • Disponibilità variabile • Capacità di adattamento e trasformazione • Equilibrio • Ritmo • Orientamento • Reazione • Adattamento e trasformazione • Differenziazione cinestesica • Capacità coordinative speciali • Metodologia • Abilità motorie • Principi generali per lo sviluppo delle capacità coordinative • I mezzi

#### Capitolo 5:

Il corso • La sicurezza (prima di entrare in acqua e in acqua) • Lo specchio d'acqua • La rosa dei venti • Il vento • Le isobare • La scala di Beaufort • La marea

#### Capitolo 6:

SUP rescue • Introduzione generale • Tipologia di tavola • Entrata in acqua • Tecnica di avvicinamento • Tecnica di recupero • Trasporto del pericolante