

STURA DI DEMONTE
17 – 18 GIUGNO 2017

RAFTING – CANOA – SICUREZZA IN ACQUA – NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO
presso il centro rafting località Stiera
<http://www.rafting-canoa.it>

Premessa:

il corso di canoa che si terrà il prossimo fine settimana sullo Stura di Demonte è esclusivamente rivolto ai tesserati del CUS Pavia che hanno seguito le lezioni dedicate a questa specifica attività.

Il programma che segue è indicativo. Variabili come livello dell'acqua nel torrente, condizioni metereologiche avverse o altro, potrebbero causare importanti variazioni.

Durante le varie attività fluviali sarete seguiti dai vostri istruttori Mauri e Ale coadiuvati da Tortini Roberto (Shultz) guida raft ed esperto di soccorso acquatico e da altri amici volontari che saranno in acqua con noi.

La dimostrazione di rianimazione cardio polmonare e di come intervenire in un principio di annegamento ad opera di Mauri, istruttore BLSD.

CANOA.

Le difficoltà del fiume Stura di Demonte vanno dal 2° al 3°, a seconda del livello dell'acqua, su una scala di 6.

Metteremo in pratica in acqua mosca le manovre base apprese sul Ticino e apprenderemo alcune nozioni sul primo soccorso e sulla sicurezza in acqua.

Vi sarà la possibilità di navigare il fiume da Demonte a Roccasparvera (20 km circa) o di imbarcarsi a metà percorso a Stiera.

Dipenderà dal livello dell'acqua e dalle capacità del canoista.

RAFTING.

Il rafting rappresenta il modo più facile ed immediato per scendere le rapide del fiume Stura di Demonte. Le discese in rafting, in cui prendono posto da 6 a 8 persone, sono sempre accompagnate da una guida esperta con voi sul gommone, prevedono una breve lezione collettiva introduttiva ed una semplice prova pratica, quindi vi aspettano due / tre ore di **entusiasmante discesa di un tratto di fiume adatto a tutti.**

Stiera Village - Rafting fornisce tutto il materiale tecnico necessario: calzari, muta, giacca d'acqua, salvagente e casco. Dovrete solo portare con voi un costume da bagno, una maglietta e il necessario per la doccia calda dopo la discesa.

PROGRAMMA.

SABATO 17 GIUGNO

ORE 07.00 ritrovo al capannone per carico attrezzatura e composizione equipaggi automobili, arrivo e sistemazione alloggio etc etc entro le 11.

CANOA

- Ore 11.30 – 13.30, lezione “a secco” : analisi dell’attrezzatura necessaria, morfologia fluviale, segnaletica fluviale, sicurezza in acqua, lancio della corda.
- 13.30-15.30 pausa panino
- 15.30 – 18.30 lezione in acqua
Sicurezza: nuoto in rapida, salvamento con la corda da lancio, uomo imbragato, tirolese
Applicazione dei fondamentali della tecnica in kayak, in acqua mosca.
- 20.30 cena

RAFT: discesa in Raft, orario da definire

DOMENICA 18 GIUGNO

Ore 09.00-10.00 dimostrazione di primo soccorso di B.L.S. (Basic Life Support) e R.C.P. (Rianimazione Cardio Polmonare), soccorso all’annegato.

10.30 tutti in acqua. Discesa fino a Roccasparvera. Durante la discesa si replicheranno le nozioni apprese il giorno precedente. Al termine della discesa (orario molto indicativo ...ore 15.00) momento conviviale!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

LOGISTICA

Pernotto in ostello (uso sacco a pelo personale o altro)

Cena presso il ristorante Ristorante Al Tajarin

Piano Quinto di Roccasparvera (CN)

MENU'

Antipastino di accoglienza

Lasagne al forno o Zuppa di orzo e lenticchie di Castelluccio

Spiedino fritto di carni e verdure o Petto di pollo al limone e zenzero, con patate al forno o insalata mista
Macedonia con gelato, caffè, bevande incluse

Colazione e pranzi autonomi

Il centro offre la colazione a euro 3

COSA PORTARE:

Maglie termiche in abbondanza!!! Portate almeno 2 cambi dato che faremo attività sia sabato che domenica.

Indossare scarpe da canoa o scarpe da tennis leggere. No ciabatte, infradito etc etc Nel noleggio attrezzatura NON SONO COMPRESI LE SCARPE

Abbigliamento post canoa adeguato a clima montano e a meteo locale
per chi dorme in ostello il sacco a pelo