



DISCIPLINARE DEL SETTORE FLUVIALE

Aggiornamento del 7/4/2024

Indice generale

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| DISCIPLINA DEL SETTORE FLUVIALE..... | 1 |
| Premessa..... | 1 |
| Definizione delle attività del Club..... | 2 |
| Rapporto di dipendenza..... | 2 |
| Rapporto di parità..... | 2 |
| Uscita guidata..... | 2 |
| Corso di canoa standard..... | 2 |
| Corsi avanzati..... | 2 |
| Definizione dei ruoli..... | 3 |
| Premessa..... | 3 |
| Accompagnatore..... | 3 |
| Istruttore..... | 3 |
| Maestro o Istruttore specializzato..... | 3 |
| Compiti del Direttivo..... | 3 |
| Coordinatore del settore..... | 4 |
| Nomine per ruoli..... | 4 |
| Definizione dei Livelli..... | 4 |
| Regole di sicurezza per tutte le attività..... | 5 |
| Premessa..... | 5 |
| Regole generali..... | 5 |
| Grado del fiume e livello dei partecipanti..... | 5 |
| Regole di assegnazione materiale..... | 6 |
| Presenza di operatore BLSD..... | 6 |
| Gestione del materiale..... | 7 |
| Attività in concorrenza..... | 7 |
| ALLEGATO A - GRADI di difficoltà di un fiume..... | 8 |
| ALLEGATO B - DPI: Scelta dei Dispositivi di Protezione Individuale..... | 9 |
| ALLEGATO C - Definizione degli standard per le prove di livello..... | 10 |

Premessa

Preso atto dell'importanza strategica della figura dell'istruttore/accompagnatore quale figura di riferimento per i corsisti che si avvicinano per la prima volta allo sport

della canoa, e quale figura essenziale per l'applicazione di rigide misure per la tutela della sicurezza in fiume, si è ritenuto opportuno redigere il presente documento con il dichiarato scopo di riqualificare la figura di istruttore/accompagnatore, nonché stabilire un insieme di regole atto a garantire la **sicurezza nella pratica sportiva** della canoa durante le molteplici attività organizzate dal Canoa Club.

L'obiettivo è dunque quello di dare al settore norme e **comportamenti chiari**, oltre a quello di standardizzare ed elevare il livello di competenza e consapevolezza degli Istruttori/Accompagnatori/Allievi.

In modo particolare verranno definiti i ruoli deputati all'organizzazione dell'attività sociale, il relativo percorso formativo e le responsabilità legate a tali ruoli.

Tramite l'applicazione di questo regolamento anche tutti gli allievi o soci avranno la possibilità di scegliere le attività a cui partecipare con maggior chiarezza e con maggiori garanzie che troveranno percorsi e difficoltà adeguate al loro livello.

Il presente regolamento si applica solo all'attività fluviale non agonistica.

Definizione delle attività del Club

Rapporto di dipendenza

Durante un'attività sportiva che comporta rischi e decisioni, si possono identificare rapporti di dipendenza nel caso in cui si configura un rapporto allievo → accompagnatore dove l'allievo è sotto la guida e soggetto alle decisioni dell'accompagnatore.

Rapporto di parità

Nel caso invece di persone maggiorenti in grado di completare l'attività in autonomia, e dove non sia stato definito un rapporto di accompagnamento, ogni individuo è responsabile in prima persona delle proprie scelte e dei rischi che ne conseguono.

Uscita guidata

Le uscite guidate sono discese promosse tramite i mezzi di comunicazione del Club. Sono finalizzate al divertimento e permettono ai partecipanti di fare esperienza in fiume. Le uscite guidate prevedono rapporto di dipendenza a meno di specifica dichiarazione di rapporto di parità precedente l'attività.

Corso di canoa standard

I corsi di canoa sono organizzati dalla segreteria del Club e possono comprendere sia lezioni in piscina sia in fiume. All'interno del corso di canoa possono essere organizzate uscite anche in acqua mosca. Il corso è finalizzato al miglioramento della tecnica e all'apprendimento della sicurezza. I tratti di fiume in cui sono organizzati i corsi di canoa non superano mai il III grado.

Corsi avanzati

I corsi avanzati hanno carattere occasionale e sono organizzati da Maestri o istruttori avanzati. Sono essere promossi tramite i mezzi di comunicazione del club o direttamente dall'organizzatore.

Hanno un elevato contenuto tecnico e possono essere organizzati su tutti i livelli di fiume. Le lezioni private e i corsi ad elevato contenuto tecnico fanno parte di questa categoria.

Definizione dei ruoli

Premessa

Ogni istruttore o accompagnatore del club è responsabile delle scelte prese e delle persone che accompagna in qualunque situazione in cui si configuri un rapporto di dipendenza con i partecipanti all'attività. Queste figure sono tenute a rispettare il presente regolamento in qualunque situazione nella quale siano state investite di questo ruolo.

Accompagnatore

L'accompagnatore del Canoa Club è deputato all'organizzazione e all'accompagnamento dei soci nelle uscite guidate. Deve garantire la sicurezza della discesa. Deve quindi dimostrare adeguate capacità organizzative e nella sicurezza fluviale. L'accompagnatore non è abilitato all'insegnamento tecnico.

Istruttore

L'istruttore del Canoa Club è deputato all'insegnamento tecnico della canoa. Può fare tutta l'attività propria dell'accompagnatore e insegnare nei corsi standard organizzati dal Canoa Club. Può organizzare esami e assegnare livelli fino al II. Deve possedere il brevetto FICK di istruttore o di tecnico di base nonché dimostrare adeguate capacità organizzative e nella sicurezza fluviale.

Maestro o Istruttore specializzato

L'istruttore specializzato o il Maestro di canoa è deputato all'insegnamento della tecnica della canoa e di tutti gli aspetti legati all'attività fluviale. Deve possedere almeno un IV livello.

Rispetto all'istruttore è maggiormente specializzato nella tecnica della canoa e ha esperienza fluviale di alto livello. Può organizzare corsi avanzati e accompagnamenti fluviali professionali. Può fare attività di formazione per tutti i ruoli. Può organizzare esami e assegnare tutti i livelli. Deve possedere il brevetto FICK di istruttore o certificazioni superiori e deve dimostrare elevate capacità nella sicurezza fluviale. Può essere definito Maestro di canoa solo nel caso possieda il brevetto FICK di "Maestro di canoa".

Compiti del Direttivo

Il Direttivo ha il compito di nominare gli Istruttori e gli Accompagnatori, su proposta del Comitato Tecnico.

Il Direttivo ha il compito di esercitare un'azione di monitoraggio sull'operato degli Istruttori/Accompagnatori, ed eventualmente assumere provvedimenti nel caso in cui si rilevi il mancato rispetto della presente disciplina.

E' altresì facoltà del Direttivo revocare tali nomine con provvedimento motivato.

Coordinatore del settore

Il coordinatore del settore ha i compiti di

- Coordinare e sovrintendere il gruppo degli istruttori
- proporre al Direttivo la nomina dei candidati ai ruoli di "Accompagnatore", "Istruttore", "Maestro di canoa o Istruttore specializzato" che abbiano dimostrato un sufficiente livello di capacità tecnica, didattica e di salvamento, nonché di prudenza.

Nomine per ruoli

Il coordinatore, per effettuare una nomina, ha facoltà di richiedere ai candidati:

- ulteriori attestati di partecipazione a corsi, brevetti o qualunque altro tipo di certificazione
- un'attività di tirocinio presso il Canoa Club o altra società

Definizione dei Livelli

Al solo fine di garantire la sicurezza di tutti, saranno organizzate sessioni di esame per attribuire, a chiunque voglia partecipare alle attività del club, un LIVELLO che ne attesti l'abilità e/o l'esperienza.

I Livelli rispecchiano le capacità tecniche e di sicurezza di ogni canoista e verranno attribuiti, con gli stessi criteri, a tutti i soci e a tutte le figure investite di un ruolo. Ogni livello è legato direttamente al grado di fiume sul quale si richiede una buona destrezza, capacità tecniche e di sicurezza.

| <i>Livello</i> | <i>Abilità tecniche</i> | <i>Abilità salvamento</i> |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 Livello | Capacità di andare dritto, fare curve e mantenere l'equilibrio sull'acqua piatta (I grado). | Conoscenza dei principi fondamentali della sicurezza. Uscita dal kayak ribaltato, nuoto in acque tranquille. |
| 2 Livello | Capacità di effettuare le manovre di base in situazioni di corrente di II grado: uscire ed entrare nelle morte, traghettare e spostarsi nella corrente definendo una linea. | Nuoto in corrente, uso corda per essere recuperato, conoscenza dei segnali. |
| 3 Livello | Capacità di fermarsi, traghettare, entrare e uscire dalle morte sul III grado. Definire linee tra gli ostacoli del fiume e sfruttare le onde del fiume. Eskimo in corrente tesa. | Utilizzo della corda come soccorritore. |
| 4 Livello | Capacità di fermarsi, traghettare, entrare e uscire dalle morte sul IV grado. Definire linee tra gli ostacoli del fiume e interpretazione delle rapide di IV grado. Capacità di esecuzione del | Conoscenza dei principi di sicurezza per guidare una discesa. Sicura a uomo imbragato, paranchi e nodi, recupero di pericolante e attrezzatura. |

| | | |
|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| | boof. Eskimo in corrente. | |
| 5 Livello | Capacità di gestire e interpretare passaggi di V grado con sicurezza. Esecuzione di tutti i movimenti tecnici con stile e fluidità. Eskimo all'indietro. Capacità di lettura e interpretazione delle rapide di V grado. | Utilizzo della corda verticale, basi di rianimazione. |

Gli standard richiesti nelle prove di livello sono indicati nell'ALLEGATO C in fondo a questo documento.

Gli istruttori consegneranno degli adesivi a seguito del conseguimento della prova di livello, e comunicheranno con la segreteria per registrare il dato sul database soci.

Regole di sicurezza per tutte le attività

Premessa

In ogni attività, anche se organizzata da più figure contemporaneamente, deve essere individuato un unico responsabile che sarà incaricato di prendere decisioni insindacabili per quanto riguarda la sicurezza dell'attività stessa. È compito del responsabile dell'attività garantire che i corsi o le uscite in fiume si svolgano in condizioni di sicurezza per tutte le persone che avrà in carico. Il responsabile deve riferire al Presidente e al Direttivo ogni problematica eventualmente intervenuta (incidenti o situazioni anomale) facendo relazione tempestiva dell'accaduto.

Regole generali

Gli istruttori sono tenuti a rispettare il **regolamento generale per i soci**.

Gli istruttori devono fare in modo che tutti i minori di 14 anni e tutti coloro che non abbiano dimostrato solide capacità di uscita dalla canoa in ambiente fluviale, siano affiancati nelle uscite in fiume da persone in grado di **intervenire entro 30 secondi in caso di mancata uscita dalla canoa**.

Gli accompagnatori o istruttori responsabili della sicurezza devono:

- mettere in atto tutti gli accorgimenti e prendere decisioni atte a limitare la possibilità di accadimento di incidenti (**prevenzione**)
- mettere in atto tutte le precauzioni per limitare i danni dovuti ad incidenti (**protezione**)
- essere capaci di intervenire per soccorrere pericoli con tecniche adeguate all'ambiente in cui si opera (**soccorso**)

Grado del fiume e livello dei partecipanti

Il responsabile deve verificare che il grado del fiume sia adeguato alle capacità proprie e degli allievi, tenuto conto delle condizioni ambientali, meteorologiche e di

livello d'acqua del fiume, nonché al rapporto allievi/istruttori. Dovrà inoltre verificare che l'attrezzatura degli allievi sia adeguata alla difficoltà del fiume, e in particolare dovrà curare che il materiale a disposizione dell'allievo sia a norma e in buono stato di conservazione.

Qualora la preparazione dell'allievo, lo stato dell'attrezzatura o le condizioni del fiume non siano adeguate, l'istruttore ha il dovere di negare l'accompagnamento, fornendo adeguata motivazione.

I responsabili dell'attività devono in particolare rispettare la seguente tabella per l'organizzazione dell'attività stessa:

| <i>Grado dell'allievo</i> | <i>Massimo grado fluviale affrontabile dall'allievo</i> | <i>Livello dell'istruttore o accompagnatore</i> |
|---------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| Nessun livello | I grado | 1 livello |
| 1 livello | II grado | 2 livello |
| 2 livello | III grado | 3 livello |
| 3 livello | IV grado | 4 livello |
| 4 livello | V grado | 5 livello |

Deroghe:

In casi particolari nei quali non ci sia stata l'occasione per la struttura societaria di assegnare il livello ad uno o più partecipanti alla discesa, l'istruttore ha la facoltà di derogare il presente regolamento sotto la sua responsabilità e degli accompagnati stessi, previa autorizzazione di uno dei membri del comitato tecnico.

Gli atleti delle squadre agonistiche eventualmente accompagnati in attività sociali, non sono soggetti alle restrizioni della tabella. Qualora gli atleti fossero investiti di un ruolo nell'attività, sono invece tenuti a seguire le norme di questo articolo.

Regole di assegnazione materiale

È compito dell'istruttore o accompagnatore definire e controllare il materiale assegnato in base alle condizioni ambientali, capacità tecniche e stato di usura dei materiali.

Per il primo anno di attività i minori di 14 anni e per i minori di 30kg è previsto il solo utilizzo di canoe di plastica (in quanto più sicure in caso di ribaltamento) e paraspruzzi facilmente rimovibili anche senza l'utilizzo delle mani.

Dal secondo anno di attività per pesi superiori a 30kg ad atleti che abbiano dimostrato di saper uscire dalla canoa in ambiente fluviale è possibile assegnare canoe in materiali compositi.

Presenza di operatore BLS/D

Per le attività agonistiche e corsuali svolte nelle sedi della società attrezzate con defibrillatore l'istruttore deve accertarsi che sia presente un abilitato all'utilizzo del defibrillatore, con brevetto BLS/D nel raggio di 400m dall'attività.

Gestione del materiale

Sono considerati responsabili del materiale tutti coloro che a qualunque titolo posseggano le chiavi della rimessa, e sono pertanto in grado di consegnare o permettere di prelevare l'attrezzatura del club. I responsabili del materiale devono accertare che l'attrezzatura prelevata sia in buono stato d'uso e hanno la responsabilità su di essa fino al momento della restituzione. Nel caso in cui rinvenga materiale in cattivo stato di manutenzione deve impedirne l'uso e segnalare tempestivamente il fatto alla segreteria che provvederà alla riparazione o sostituzione. Il materiale non sicuro deve essere immediatamente ritirato e, qualora non sia possibile l'adeguamento, distrutto, previa informativa al Presidente. In caso di smarrimento o danneggiamento del materiale, il responsabile del materiale deve segnalare il fatto alla segreteria. Il valore del materiale danneggiato o smarrito dovrà essere rimborsato al Canoa Club a carico del socio utilizzatore ad eccezione dei corsi standard in cui il materiale è sotto la responsabilità dell'istruttore.

Attività in concorrenza

Tutti i soci investiti di un ruolo all'interno del Canoa Club sono tenuti a non organizzare attività legate alla canoa in concorrenza o al di fuori del Canoa Club anche nei riguardi di non soci. Le eccezioni e le valutazioni sulle attività canoistiche svolte da istruttori al di fuori della società sono di competenza del Direttivo.

ALLEGATO A - GRADI di difficoltà di un fiume

La scala WW (wildwasser; whitewater; eau vive) internazionalmente riconosciuta dalla ICF (International Canoe Federation) si articola in 6 gradi o classi.

Occorre tener presente che, in un determinato tratto di fiume, le difficoltà variano moltissimo con la portata d'acqua e quindi a secondo della stagione, delle piogge e del disgelo. Variazioni brusche e veloci (anche nel volgere di poche ore) si possono riscontrare in seguito a manovre di chiuse e/o per effetto di ostacoli improvvisi (caduta di alberi e simili). Un fiume con portata troppo scarsa, oppure in piena, non ha classificazione.

La scala WW è definita come segue:

I grado **FACILE**

Fondo poco movimentato, che produce piccole onde regolari e sparse su tutta la superficie. Corrente leggera ed eventuali gorgi ben delimitati ed evitabili. Rapide larghe e non ingombre di ostacoli, quindi la traiettoria da seguire è lineare e ben evidente. Pendenza molto modesta.

II grado **NON DIFFICILE**

Torrente con ostacoli facili da evitare, morte ampie e ben visibili, la linea di discesa da seguire è evidente anche se richiede qualche ampia manovra. La discesa provoca emozione e soddisfazione ma nessuna paura.

III grado **MODERATAMENTE DIFFICILE**

Torrente con successione di rapide moderatamente difficili intervallate da laghetti, onde e buchi che possono bloccare la discesa e far immergere anche completamente il kayak, ma senza trattenerlo. Rapide con ostacoli che richiedono manovre decise ed efficienti. Occorre saper effettuare senza incertezze l'ingresso in morta, l'appoggio a valle e l'eskimo, insomma è necessario avere una buona esperienza e disinvoltura su vere rapide.

IV grado **DIFFICILE**

Onde grandi ed irregolari, presenza di buchi da evitare o superare con forza e decisione al momento e nella direzione giusta. Rapide molto dure, da superare con buona e precisa tecnica di manovra. Morte esigue e movimentate, in cui non è facile arrestarsi. Nel IV grado nuotare diviene pericoloso, e difficilmente i compagni possono intervenire: quindi occorre essere padroni dell' eskimo in qualsiasi condizione. Ricognizione preventiva molto opportuna prima dei tratti di IV. Spesso le rapide non sono più dure che nel III, ma la loro lunghezza e continuità fa aumentare le difficoltà complessive.

V grado **MOLTO DIFFICILE, PERICOLOSO**

Buchi molto profondi che tendono a trattenere il kayak o il canoista cadutovi. Zone di morta ribollenti e inutilizzabili. Rapide ostacolate da grossi massi, con passaggi stretti, onde e correnti violente ed improvvise. Indispensabile tecnica sicura, prontezza e tempismo, allenamento e colpo d'occhio. Anche per un esperto, un tratto di V grado non è più un divertimento, ma una sfida difficile e pericolosa.

VI grado **ESTREMAMENTE DIFFICILE**

Rappresenta il limite di percorribilità a questo punto non si tratta più solo di ottima tecnica, ma anche di coraggio e passione (eccessiva) per il rischio. Qualcuno, talvolta, riesce a fare qualche tratto di VI; ma in questi casi il minimo errore è fatale.

NB - si dice "morta" la zona di fiume posta ai margini della corrente, in cui l'acqua è ferma, o piuttosto risale verso monte.

ALLEGATO B - DPI: Scelta dei Dispositivi di Protezione Individuale

Nella pratica della canoa due sono i dispositivi di protezione individuale universalmente utilizzati:

- Aiuto al galleggiamento (usualmente chiamato "salvagente"), che deve essere conforme alla EN ISO 12402-5, ovvero alle precedenti norme EN 393 (per gli adulti) e EN 395 (per i bambini);
- Elmetto (usualmente chiamato "casco"), che deve essere conforme alla EN 1385.

Tali dispositivi, essendo soggetti ad una norma europea armonizzata, devono obbligatoriamente essere marcati CE. A detto simbolo deve essere affiancato il corretto riferimento normativo, come sopra indicato. In assenza di tale indicazione il prodotto deve essere ritenuto non conforme.

Si noti che la conformità alla "parte quinta" della norma EN 12402 è fondamentale. Le altre parti di detta norma si riferiscono infatti a prodotti differenti.

Per la canoa sul I grado non è ritenuto necessario il casco.

E' invece sempre obbligatorio l'utilizzo di un aiuto al galleggiamento.

Norme di riferimento

UNI EN 1385 "Elmetti per canoa-kayak e sport in acque torrentizie - Helmets for canoeing and white water sports". Edizione ufficiale in lingua italiana della norma europea EN 1385 (edizione novembre 1997). La norma specifica i requisiti per gli elmetti per canoa- kayak e sport in acque torrentizie per uso in acque delle classi da 1 a 4, secondo la classificazione indicata al punto 4.. Prima edizione in data 1998

UNI EN 939 "Giubbotti di salvataggio ed equipaggiamento individuale di aiuto al galleggiamento. Aiuto al galleggiamento - 50N - Lifejackets and personal buoyancy aids. Buoyancy aids - 50N". Versione in lingua italiana della norma europea EN 393 (edizione novembre 1993). Stabilisce i requisiti relativi alla costituzione, alle prestazioni, alle dimensioni, alla marcatura e ai metodi di prova degli aiuti al galleggiamento con galleggiabilità nominale di 50 N. Include il foglio di aggiornamento 2000. Tale versione è stata ritirata a partire dal 11/01/2007.

UNI EN 395 "Giubbotti di salvataggio ed equipaggiamento individuale di aiuto al galleggiamento. Giubbotti di salvataggio - 100N. - Lifejackets and personal buoyancy aids. Lifejackets - 100N" Versione in lingua italiana della norma europea EN 395 (ed. novembre 1993). Stabilisce i requisiti relativi alla costruzione, alle prestazioni, alle dimensioni, alla marcatura e ai metodi di prova dei giubbotti di salvataggio con galleggiabilità nominale di 100 N, ad esclusione dei giubbotti IMO e di quelli previsti per l'uso su aeromobili. Include il foglio di aggiornamento 2000. Entrata in vigore dal 31/12/1994 e ritirata dal 11/01/2007.

UNI EN ISO 12402-5 "Dispositivi individuali di galleggiamento - Parte 5: Aiuti al galleggiamento (livello 50) - Requisiti di sicurezza - Personal flotation devices - Part 5: Buoyancy aids (level 50) - Safety requirements" Versione ufficiale in lingua inglese della norma europea EN ISO 12402-5 (edizione settembre 2006) e dell'aggiornamento A1 (edizione giugno 2010) e tiene conto dell'errata corrige di dicembre 2006 (AC:2006). La norma specifica i requisiti di sicurezza per aiuti al galleggiamento con galleggiabilità non minore di 50 N utilizzati in acque riparate con disponibilità di aiuto e soccorso vicini, in circostanze tali per cui dispositivi più voluminosi o meglio galleggianti possono ostacolare l'attività dell'utilizzatore. Essa si applica agli aiuti al galleggiamento utilizzati da adulti o bambini. Entrata in vigore dal 01/01/2007.

ALLEGATO C – Definizione degli standard per le prove di livello

Di seguito troverete gli standard richiesti per ogni livello fluviale. Le capacità tecniche indicate saranno verificate generalmente tramite due prove con obiettivi definiti in modo oggettivo. Il completamento di queste prove con un numero di errori definito decreterà il superamento della stessa. Le prove di livello non comprenderanno valutazioni soggettive di stile o tecnica ma si baseranno solamente sul risultato ottenuto.



Grado del fiume su cui verranno fatte le prove: I grado, acqua piatta

Capacità tecniche: Pagaiata il linea retta entro un corridoio definito e senza rotazioni superiori ai 45°; effettuare una traiettoria non lineare ben definita.

Elementi di sicurezza: Ribaltamento e autorecupero dell'attrezzatura



Grado del fiume su cui verranno fatte le prove: Il grado, correnti tese con piccole onde e morte definite

Capacità tecniche: Traghetti a punta a monte. Definizione di una traiettoria con entrate in corrente e morta in punti ben definiti.

Elementi di sicurezza: Nuoto in rapida con raggiungimento di facili obiettivi. Uso corretto della corda come pericolante.



Grado del fiume su cui verranno fatte le prove: III grado, correnti con onde frangenti, presenza di ostacoli nel fiume.

Capacità tecniche: Eskimo in corrente. Definizione di una traiettoria o un percorso ben definito con traghetti, attraversamento di morte, spostamenti in onde frangenti, entrante in morta e corrente.

Elementi di sicurezza: Nuoto in rapida attraverso onde frangenti o piccoli buchi. Lancio della corda come soccorritore.



Grado del fiume su cui verranno fatte le prove: IV grado, correnti forti con buchi e ostacoli da evitare.

Capacità tecniche: Definizione di traiettorie con boof, entrate in morte e corrente, passaggio attraverso buchi. Eskimo in corrente.

Elementi di sicurezza: Conoscenza dei principi di base per gestire una discesa. Sicura a uomo imbragato, paranchi e nodi di base. Recupero di attrezzatura in rapida.



Grado del fiume su cui verranno fatte le prove: V grado

Capacità tecniche: Definizione di traiettorie definite. E' richiesta un'interpretazione corretta da riva delle correnti. La traiettoria verrà definita da riva senza la possibilità di essere provata prima della prova. Potranno essere richiesti percorsi a tempo. Eskimo all'indietro in corrente

Elementi di sicurezza: Utilizzo di imbraghi di emergenza, tecniche di sicurezza avanzate.