



F.I.RAFT (Federazione Italiana Rafting) nell'ambito del progetto nazionale riguardante la sicurezza in ambito fluviale e di altri sport outdoor, propone un corso di formazione di due giorni **20 e 21 aprile 2024** rivolto agli insegnanti della scuola secondaria di primo e secondo grado della Lombardia come precursori tra le regioni italiane. Tale corso sarà organizzato dalla società ADDA VIVA INDOMITA VALTELLINA RIVER società lombarda fondata nel 1994 ed affiliata alla F.I.RAFT e alla F.I.C.K. (Federazione Italiana Canoa e Kayak), in collaborazione con CIMONE OUTDOOR.

Sono previste le coperture assicurative dei partecipanti al corso che sarà completamente gratuito.

Le iscrizioni andranno comunicate via e-mail all'indirizzo info@indomitavaltellinariver.com entro mercoledì 10 aprile 2024.

Al fine di non occupare inutilmente posti che possono essere riservati ad altri, si chiede di effettuare la prenotazione solo se certi di partecipare e di disdire tempestivamente in caso di assenza.

Ad iscrizione effettuata saranno fornite via e-mail tutte le informazioni logistiche delle due giornate di corso.

SABATO 20 APRILE 2024

Ore **10:00** ritrovo presso la sede di INDOMITA a Castione Andevenno in via Nazionale (ex stazione ferroviaria) di fronte al centro commerciale IPERAL LE TORRI.

registrazione dei partecipanti

presentazione delle attività

pausa pranzo

Ore **14:00** trasferimento a Calcarola (Teglio)

Ore **14:30** INIZIO ATTIVITA':

cos'è il survival / bushcraft

psicologia nella sopravvivenza

le 4 esigenze del survival (ACQUA, CIBO, FUOCO, RIPARO)

la regola del 3

le 5c della sopravvivenza

F.I.Raft - Federazione Italiana Rafting

Sede Legale: **Piazza San Paolo, 2 - 13900 Biella (BI)**

C.F./P.I. 00689760148 - codice univoco SU9YNJA

Sede Operativa: **Fraz. Neyran Dessus, 4 - 11020 Brissogne (AO)**

Tel. 0165 / 516414 E-mail: segreteria@federrafting.it - www.federrafting.it





costruzione riparo, con tarp e materiali in loco

ricerca e depurazione acqua

accensione fuoco con acciarino moderno ed archetto

Ore **17:30** trasferimento al rifugio in località Le Piane (Piaveda)

possibilità di provare E-BIKE in uno splendido contesto naturale.

durante la serata al rifugio verranno proiettati filmati e fotografie a supporto delle attività fluviali che si svolgeranno il giorno seguente. A seguire cena tipica valtellinese.

pernottamento presso il Rifugio.

DOMENICA 21 APRILE 2024

Ore **07:00** colazione al rifugio e a seguire trasferimento alla sede di INDOMITA presso Castione Andevenno in via Nazionale (ex stazione ferroviaria) di fronte al centro commerciale IPERAL LE TORRI.

TEAM BUILDING E SICUREZZA IN FIUME

Prove di auto salvamento acquatico, tecniche di lancio di corda, nodi e paranchi, prova di conduzione raft guidati e accompagnati dalle guide brevettate F.I.RAFT di INDOMITA.

A seguire pranzo e debriefing con valutazione finale della due giorni.

Il Presidente
Benedetto Del Zoppo