

**IMPARA
CON NOI**

TEORIA E PRATICA CON CANOAVERDE E LNI QUINTO

Le attrezzature base e sicurezza e i nodi utili in kayak

Nei due weekend di fine marzo utile formazione per tutti
Venerdì sera h 21.00 dimostrazioni, sabato h 10.00 in mare



In collaborazione con la sezione kayak della **Lega Navale Italiana di Genova Quinto**, CANOAVERDE propone due interessanti appuntamenti - articolati in teoria la sera e, il mattino successivo uscita in mare - per apprendere nozioni di base sui **“Nodi utili in kayak”** e sulle **“Attrezzature personali e dell'imbarcazione”**, in particolare riferite alla sicurezza. Il **venerdì sera** l'appuntamento è alle **ore 21 presso la sede della LNI di Genova Quinto** in via Majorana 6, mentre il **sabato mattina alle ore 10** ci vedremo in mare **nel Porticciolo di Nervi**.

Questo il programma.



Venerdì 22 marzo h. 21 presso la sede della LNI di Genova Quinto

Impariamo a conoscere e usare i principali nodi utili per il kayak da mare: un paio d'ore durante le quali verranno illustrati e principali nodi utili per il kayak da mare e sarà organizzato un gioco a squadre per imparare a riconoscerli e farli.

Sabato 23 marzo h. 10 Porticciolo di Nervi

Uscita in kayak di mezza giornata, durante la quale verranno esercitati i nodi, sia stando in kayak, sia a terra.

Per i soci di CANOAVERDE, appuntamento in sede h. 9,15



Venerdì 29 marzo h. 21 presso sede della LNI di Quinto
Viene illustrata e spiegata l'attrezzatura di base, sia relativa all'imbarcazione, sia personale, anche per uscite brevi, in tutte le stagioni. Quindi sarà organizzato un gioco a squadre con la simulazione di un'uscita in mare di un giorno o due giorni.

Sabato 30 marzo h. 10 Porticciolo di Nervi

Verifica dell'attrezzatura (kayak e personale) e uscita in mare di mezza giornata, con uso del paddlefloat e, per chi vuole, esercitazione salvataggi. *Per i soci di CANOAVERDE, appuntamento in sede h. 9,15.*



CANOAVERDE

www.canoaverde.org / canoaverde@canoaverde.org * Porticciolo di Nervi - via Ganduccio, 2r - 16167 GENOVA

