

Pagaia sicuro!



II CENTRO STUDI E RICERCA PRESENTA

MINI GUIDA per pagaia in sicurezza

A CURA DEL MAESTRO DI CANOA
FRANCESCO SALVATO

Questo è quello che ti devi portare!

Per andare in canoa, rispetta queste regole

DOTAZIONI

	PERSONALI	DI GRUPPO
PER TUTTI	- abbigliamento adeguato alle condizioni climatiche ed alla difficoltà/complessità - attrezzatura in ordine ed adeguata alla difficoltà/complessità - imbarcazioni rese inaffondabili	- telefonino - kit di 1° soccorso - coltello - fischietto - corda da lancio
H2O PIATTA	- salvagente (quando si pagaia in condizioni non protette)	- corda da lancio - kit di 1° soccorso - coltello - fischietto
SLALOM E DISCESA	- salvagente omologato CE - casco	- corda da lancio - kit di 1° soccorso - coltello - fischietto
FREE RIDE	- salvagente omologato CE con imbragatura e cordino di recupero - casco - corda da lancio - fischietto - coltello	- pagaia di scorta - kit di 1° soccorso - kit di salvamento - kit di emergenza - gancio pagaia - sega per rami
MARE	- salvagente omologato CE - casco (nei fondali bassi) - cime di sicurezza - elastici ferma oggetti - bussola da kayak - cordino di recupero (traino) - paddle float - parcheggio pagaia - coltello - abbigliamento di riserva - fischietto	- pagaia di scorta - pompa di sentina - carta nautica - kit di 1° soccorso - ricetrasmittitore VHF - kit di riparazione

REGOLE

REGOLE DI SICUREZZA PER TUTTI

- iniziare l'attività partecipando a corsi tenuti da istruttori o maestri qualificati
- effettuare delle visite medico sportive per accertare l'idoneità all'attività fisica
- saper nuotare nelle condizioni in cui si pagaia
- non pagaia mai da soli (minimo in gruppo di tre)
- imparare l'eskimo prima possibile e continuare ad allenarlo
- frequentare corsi sulla sicurezza ed esercitarsi con regolarità sulle tecniche acquisite
- avere una preparazione fisica adeguata all'attività da svolgere
- evitare o valutare con molta attenzione le strutture artificiali
- conoscere i segnali di comunicazione
- portare con sé l'attrezzatura di sicurezza e saperla usare
- conoscere le tecniche di rianimazione e primo soccorso
- non pagaia in condizioni fisiche precarie o sotto l'effetto di alcool o droghe
- non pagaia in condizioni di piena o con il mare in burrasca
- non andare in canoa dopo i pasti
- pagaia solo in condizioni adeguate al proprio livello ed esperienza

REGOLE DI DISCESA/USCITA

- il gruppo di canoisti deve avere un leader che gestisca e coordini l'uscita
- raccogliere tutte le informazioni utili prima di affrontare la discesa o l'uscita
- nel gruppo i due elementi più esperti sono posizionati in testa e in coda
- ispezionare la rapida da terra quando non è visibile dal kayak
- trasbordare sempre quando non ci si sente di affrontare un passaggio
- adattare la discesa in relazione al componente meno esperto del gruppo
- rispettare sempre le decisioni dei più esperti
- pagaia in condizioni adeguate al proprio livello tecnico ed esperienza

REGOLE DI BUON COMPORTAMENTO PER TUTTI

- durante l'attività non urlare se non in caso di necessità
- mantenere una distanza adeguata e rispettare l'ordine di imbarco dei gruppi
- prima di entrare in corrente o in rapida accertarsi che lo spazio sia libero
- in caso di incidente prestare soccorso seguendo le indicazioni del leader
- dare la precedenza alle discese commerciali
- cercare di infastidire il meno possibile i pescatori
- rispettare orari e periodi di discesa nei fiumi in cui sono regolamentati
- rispettare le proprietà private e lasciare l'auto negli spazi consentiti
- se ci si ferma a giocare in rapida prestare attenzione a chi arriva da monte
- dare la precedenza agli atleti nei campi da slalom
- negli spot da free style rispettare sempre la fila e non occupare lo spot per più di un minuto per manche
- quando si incontra un Maestro/Istruttore con un gruppo di allievi lasciare libero lo spazio dove intende far lezione
- evitare nudità gratuite durante la vestizione
- non andare in fiume durante o subito dopo le alluvioni

CONOSCERE E ALLENARE LE TECNICHE DI SALVAMENTO

ACQUA MOSSA



posizione di sicurezza stile a testa alta dorso



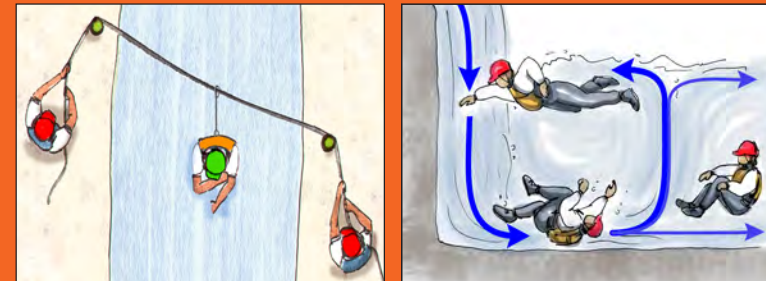
lancio della corda salvamento con imbragatura



kayak vincolato



cordino di recupero doppio imbrago



teleferica



uscire a nuoto da un ritorno

L'eskimo è la prima tecnica di autosalvamento: impariamolo prima possibile e continuiamo ad allenarlo.

Impara l'eskimo!

ACQUA PIATTA/MARE



eskimo assistito



risalita nel kayak ed eskimo



risalita nel kayak con paddle float



uso del cordino di traino



risalita nel kayak assistita (con o senza svuotamento)

Avere un corpo di salvamento con una preparazione adeguata rispetto al campo di gara. Nominare sempre un "RESPONSABILE" del salvamento che dovrà avere conoscenze approfondite in materia e grande capacità di gestione del gruppo.

La sicurezza nelle le competizioni

I PERICOLI

SOGGETTIVI: che dipendono da chi pratica l'attività

- la paura
- non rispettare le regole di discesa e sicurezza

OGGETTIVI: che dipendono dall'ambiente

- la temperatura (ipotermia o colpi di calore)
- i massi
- gli alberi (rami, tronchi)
- i ritorni
- le nicchie e i sifoni
- le strutture estranee
- le strutture artificiali
- le piene e variazioni della portata
- le cadute di massi o frane

Dobbiamo conoscere i pericoli del fiume

I KIT DA PORTARE IN CANOA

KIT DI RIPARAZIONE

coltellino e pinza multiuso, nastro telato e da elettricista, filo di ferro sottile, colla tipo silicone, ago e filo di nylon, alcune viti del kayak e relative chiavi

KIT DI PRIMO SOCCORSO

disinfettante, cerotti, garze, bende, steril strip, antidolorifico, guanti sterili

KIT DI SICUREZZA

moschettoni, cordini, gancio pagaia, carrucola, nut (dadi da arrampicata)

KIT DI EMERGENZA

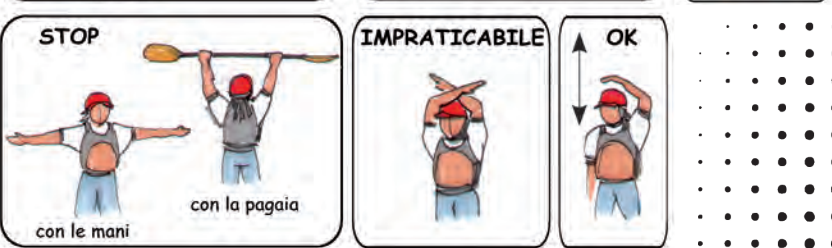
cibo di scorta, telo termico, telefonino, soldi, carte topografiche della zona, pastiglie per potabilizzare l'acqua, pila frontale, accendino, cambio di vestiti

IL RISPETTO PER L'AMBIENTE

- non arrecare intenzionalmente danno o disturbo a nessuna specie animale e vegetale presente negli ambienti naturali
- segnalare agli organi competenti ogni situazione potenziale di rischio ambientale che si rileva durante l'attività
- rispettare l'ambiente anche nelle attività complementari all'esercizio diretto della pratica sportiva
- impegnarsi a divulgare la mentalità del rispetto della risorsa idrica e dell'ambiente in generale
- non abbandonare nessun rifiuto e quando possibile rimuovere i rifiuti che si trovano lungo il percorso

Chi pagaia ama e rispetta la natura

I SEGNALI DI COMUNICAZIONE IN FIUME



1 FISCHIO richiama l'attenzione
3 FISCHI emergenza

3 segnali col fischietto

SCALA DELLE DIFFICOLTÀ

I° grado: per principianti alle prime armi

Corrente tesa o con piccole onde regolari ed eventuali gorghi ben delimitati e facilmente evitabili. Morte presenti ovunque. La traiettoria da seguire è lineare e ben evidente e richiede una tecnica di base. Pendenza molto modesta. Auto salvamento facile.

II° grado: per principianti con un minimo di esperienza

Corrente con onde più definite, presenza di qualche raro ostacolo ma senza ritorni. Morte ampie e ben visibili. La linea di discesa da seguire è evidente anche se richiede qualche ampia manovra ed esige una tecnica di base ben stabilizzata. Pendenza modesta. Auto salvamento possibile, salvamento molto facile.

III° grado: per canoisti intermedi

Corrente irregolare con onde e buchi che possono far immergere parzialmente il kayak, ma senza trattenerlo. Rapide con ostacoli. Morte di medie dimensioni abbastanza numerose. Linea di discesa non banale che richiede manovre mediamente precise ed esige una tecnica intermedia. Pendenza media. Auto salvamento difficile, salvamento facile.

IV° grado: per canoisti esperti

Onde grandi ed irregolari, presenza di buchi da evitare o che possono a volte trattenerlo il kayak. Morte piccole, movimentate e scarse. Rapide complesse, da superare con buona padronanza del kayak e manovre che richiedono reattività e una tecnica intermedia ben stabilizzata. Linee obbligatorie non presenti. Ricognizioni utili, ma non necessarie. Pendenza elevata. Auto salvamento molto complesso, fortemente auspicata la padronanza della manovra dell'eskimo. Salvamento che richiede competenze intermedie.

V° grado: per canoisti evoluti

Rapide ostacolate da grossi massi, con passaggi complessi, onde e correnti violente ed improvvise. Buchi molto profondi che tendono a trattenere il kayak o il canoista. Zone di morta molto scarse e ribollenti. Presenza di linee obbligate che richiedono elevate capacità tecniche evolute, prontezza, tempismo, allenamento e colpo d'occhio. Pendenza molto elevata. Necessaria la totale padronanza dell'eskimo. Salvamento molto complesso che richiede competenze evolute.

VI° grado: per canoisti evoluti e molto esperti

Considerato il limite della navigabilità. Salti, cascate, buchi e onde molto violente, velocità della corrente molto elevata ed imprevedibile. Rapide complicatissime e di difficile lettura, ostacoli numerosissimi e complessi. Morte quasi inesistenti o complicatissime. Presenza di linee obbligate molto difficili che, se sbagliate, possono comportare grossi pericoli. Padronanza totale della tecnica evoluta. Ricognizione sempre necessaria. Eskimo indispensabile. Salvamento estremamente complesso che richiede competenze evolute su tutte le tecniche di intervento.

DIFFICOLTÀ COMPLESSIVA

Il grado numerico non basta a classificare un fiume. Occorre definire la difficoltà complessiva usando parametri quali: pericolosità, accessibilità, isolamento, lunghezza, percorribilità delle sponde, visibilità delle rapide, numero di impraticabili e loro complessità.



FEDERAZIONE ITALIANA CANOA KAYAK
Viale Tiziano, 70 - 10019 Roma - www.federcanoaitalia.it