



KAYAK IN SICUREZZA

Andare in acqua con il kayak o canoa deve sempre essere un piacere, mai una sofferenza.

A volte potrà sembrare che si analizzi l'attività con troppo pessimismo, ma si ricordi che l'aspetto prioritario per la sicurezza è la prevenzione; e per prevenire è necessario considerare in ogni momento le possibilità di pericolo ed incidente. Non si faccia mai l'errore di sperare nella fortuna perché trovarsi coinvolti in un incidente senza sapere come uscirne significa soltanto che ormai è troppo tardi.

Per contro non si spaventino i principianti o chi si sta avvicinando alla canoa; non si dovrà pensare al kayak come una attività minata da insidie continue, anzi, pagaiare in fiume è una cosa meravigliosa che regala momenti di emozioni indimenticabili.

Parliamo delle cose negative proprio per poterle evitare e vivere così solo gli aspetti positivi che il fiume offre.

Si vuole soltanto ribadire che, la sicurezza fluviale richiede conoscenza e preparazione; si cominci a pensare a queste problematiche come a qualcosa di prioritario e fondamentale e non più come a qualcosa di estraneo e marginale

LA SICUREZZA DIPENDE DA: TECNICA
ESPERIENZA
MENTALITA'
CARATTERE
ABBIGLIAMENTO
ATTREZZATURA
CONOSCENZA TECNICA DI SALVAMENTO
PERICOLI OGGETTIVI
PERICOLI SOGGETTIVI
COMPORAMENTO
PREVENZIONE
CONDIZIONE FISICA
ORGANIZZAZIONE DELLA SICUREZZA
CONDIZIONE PSICOLOGICA
ALLENAMENTO ALLA SICUREZZA
CONOSCENZA INTERVENTO DI 1° SOCCORSO

L'ABBIGLIAMENTO

Per abbigliamento non si intende soltanto il vestiario, ma tutto ciò che il canoista indossa.

L'abbigliamento deve garantire:

- la protezione contro il freddo
- la protezione contro gli urti
- un sufficiente galleggiamento
- una adeguata libertà di movimento

La scelta è condizionata da:

- dalle elementari norme di sicurezza
- dalla difficoltà e complessità del fiume
- dalle condizioni climatiche
- dalla dislocazione geografica del fiume
- dalle proprie capacità personali

Le vecchie magliette di lana, calzini con scarpe da tennis e k-way, sono soluzioni estreme e comunque da usarsi solo con certe condizioni ambientali.

E' importante precisare che nel momento della scelta dei capi da indossare per una discesa non dobbiamo pensare alla "normalità", ma soprattutto ad eventuali situazioni di emergenza, di "anormalità".

Ad esempio potrebbe anche non servirci una muta in neoprene finchè restiamo in canoa a pagaiare normalmente, ma se ci troviamo costretti a rimanere per un lungo periodo in acqua, la muta diventerà indispensabile.



In commercio ci sono le così dette "giacche d'acqua", generalmente in materiale plastico, hanno lo scopo di proteggere la parte superiore del corpo, soprattutto le braccia, dal vento, degli spruzzi e limitare la quantità di acqua che entra a contatto con il corpo.

Deve essere confortevole e consentire libertà di movimento.



Non dobbiamo dimenticare le calzature per proteggere i piedi dagli urti e da tutti gli oggetti taglienti.

In commercio ne troviamo di tipo leggero o pesante.



E' indispensabile l'uso del casco se affrontiamo certi tipi di percorsi (torrenti).



Quello che proprio non può mancare in nessun caso è il **salvagente**, che naturalmente sarà dimensionato alla struttura corporea del canoista e non dovrà impedire la libertà di movimento.



Poi c'è il paraspruzzi o gonnellino, chiude ermeticamente l'apertura della canoa durante la discesa. Può essere di neoprene o pvc ma è indispensabile che sia:

- pratico da agganciare
- garantire buona ermeticità
- resistere alla pressione dell'acqua senza aprirsi
- sganciarsi facilmente quando è il canoista a deciderlo

Aspetto fondamentale del paraspruzzi in relazione alla sicurezza è la maniglia che permette, tirandola, di aprirlo immediatamente. Deve essere robusta e va sempre lasciata all'esterno quando agganciamo il paraspruzzi.



Abbigliamento supplementare

E' costituito da quei capi che non sono da considerarsi parte di abbigliamento abituale ma che possono essere arbitrariamente scelti a seconda delle singole esigenze personali e dalla difficoltà del fiume: gomitiere, ginocchiere, parastinchi e guanti.

ATTREZZATURA

Intendo con questo termine la dotazione di base per poter andare in fiume, rappresentata dalla canoa e dalla pagaia. Troppo spesso si sceglie l'attrezzatura con troppa superficialità.

Il kayak

Ormai ci si perde nel labirinto degli innumerevoli modelli presenti sul mercato. In osservanza ai criteri di sicurezza, la scelta di un kayak va fatta anzitutto considerando il materiale con cui è costruito e dal quale dipende la resistenza dello scafo:

- fibra di vetro
- fibre composite
- polietilene lineare ad alta densità
- polietilene reticolato

quindi in relazione al "terreno" sul quale si è solito svolgere l'attività.

Quando si parla di "volume" di un kayak si intende la quantità d'acqua che può contenere e, dipende dalla lunghezza, dalla larghezza e dalla forma dello scafo.

Un altro aspetto molto importante in relazione alla sicurezza è la dimensione del pozzetto, che dovrà essere più ampio per le discese in condizioni estreme.

Dal momento poi che, l'uscita in canoa non deve essere una sofferenza è importante verificare la comodità del sedile, del poggiaschiena, del premicosce, (serve a garantire un buon contatto tra la parte interna delle cosce e la coperta del kayak) e del puntapiedi.

Indispensabili le maniglie, per ovvi motivi.

Impostazione del Kayak

Si può trovare una buona impostazione quando seggiolino, cinghia poggiaschiena, puntapiede e invaso per le ginocchia sono ben posizionati ed efficienti; quello che più conta però è che non sia il ginocchio a toccare la coperta bensì la coscia per avere una risposta più potente.

Nella canoa fluviale le ginocchia sono allargate sotto la coperta; il seggiolino dovrebbe essere al livello della superficie dell'acqua, piedi leggermente allungati perché non siano in tensione i tendini del polpaccio.

Dotazioni di sicurezza

Con tale termini si intendono quegli accessori che devono o possono essere applicati per migliorare lo standard di sicurezza del kayak:

- sacchi di galleggiamento



- cordini di coperta



- sacche stagne



- corda di lancio



La pagaia

In relazione alla sicurezza, non c'è molto da dire sulla pagaia, tranne che deve avere un grado di robustezza proporzionato al tipo di fiume che si affronta.

Attualmente in commercio sono presenti molti tipi di pagaie, per il momento verificate soltanto l'altezza. (fluviale 2,04/2,18 metri)

La pagaia del Kayak è formata da due pale uguali sfasate di 85/90 gradi e da un manico ovalizzato con la stessa sfasatura. L'angolazione permette durante la fase di recupero di tagliare meglio l'aria. Le pale possono essere simmetriche o asimmetriche ed hanno una faccia o cavo (cucchiaio) e un dorso.

Impugnatura della pagaia

La distanza del pugno dall'inizio della pala deve essere 18/20 cm. In ogni caso più si tengono allargate le impugnature (più possibile vicino alla pala) migliore è il lavoro del busto e delle spalle, e questo per migliorare la rotazione delle spalle.

Se, viceversa la mani sono troppo vicine e perciò distanti dalle pale, si finisce con l'usare solo la forza delle braccia dando solo pochi colpi molto lenti.

La tecnica della pagaiata

Pagaiate:

di propulsione normale in avanti;

richiamo di punta (aggancio);

appoggio alto;

tutte queste manovre si fanno con l'azione del cavo (cucchiaio) della pala.

Appoggio basso (del nonno):

per girare rapidamente, per frenare, per andare indietro.

Tutte queste manovre si fanno con il dorso della pala.

Regole generali

La testa non deve seguire il movimento del tronco e non si deve guardare la pala ma, la direzione in cui si vuole andare.

I polsi non si piegano nè in alto nè in basso, né a destra né a sinistra. La spinta si effettua con l'incavo del pollice mentre la tirata con le altre quattro dita e non con il palmo.

Il gomito non deve mai alzarsi sopra l'altezza della spalla.

Le spalle sono basse e rilassate.

Le gambe, muovendosi alternativamente, fanno un lavoro isometrico che serve ad impostare la rotazione, per tenere in assetto la barca e per limitare la compressione del nervo sciatico che provoca indolenzimenti e formicolii alle gambe.

Parte del peso del corpo va scaricato successivamente sulle pale in acqua trasformandosi in massa di propulsione e alleggerendo la canoa.

La respirazione può essere ritmata con ispirazione durante la palata destra ed espirazione durante la sinistra.

I muscoli della fronte, della faccia e del collo e il cervello dovrebbero essere rilassati con bocca chiusa.

Propulsione normale o rettilinea

La pagaiata si compone di:

fase di attacco;

passata in acqua;

estrazione;

fase di recupero;

Attacco: si deve immergere la pala il più avanti possibile allungando il braccio teso e l'articolazione della spalla, portandosi avanti con la torsione del busto di quasi 90°. La mano destra si trova così vicino al piede destro. Quest'ultimo inizia la spinta sul puntapiedi non appena la pala entra decisa in acqua e la gamba destra si tende facendo arretrare di 4/5 cm. la testa del femore. Il bacino ruota leggermente verso destra. Contemporaneamente inizia la fase di spinta del braccio sinistro che segue una traiettoria dritta all'altezza degli occhi.

Passata in acqua: mentre la mano sinistra spinge in avanti con l'incavo del pollice, si completa la torsione del busto e si porta indietro la spalla destra, il più possibile bassa. Mano e gomito tirano verso il canoista sfiorando l'acqua e lo scafo; il braccio è ancora teso e funziona come una corda.

Quando il braccio sinistro è allungato completamente, senza incrociare cioè senza uscire dall'asse della canoa, il gomito destro si trova all'altezza del bacino. Solo ora leggermente in piega.

Estrazione: a questo punto il pugno sinistro si blocca all'altezza degli occhi e la mano, rilassata ma chiusa, funziona da scalmò, infatti l'avambraccio destro inizia a portarsi verso l'esterno senza piegare il polso sfilando la pala di taglio senza sollevare l'acqua. Quando il pugno arriva all'altezza del gomito anche questo inizia a seguire il movimento allargandosi. Il pugno si ferma all'altezza

delle orecchie con il gomito poco più basso della spalla. Durante lo svincolo la pala sinistra ruota di circa 90° ed è pronta per il colpo successivo.

Recupero: ora il manico della pagaia è orizzontale. Il tronco è una molla caricata per il prossimo colpo. La pala sinistra è uguale alla destra. Bisogna solo controllare l'angolazione della pala in attacco per non metterla di taglio; per questo basta un colpo d'occhio.

Retropulsione: per far retrocedere la canoa, solitamente si usa il dorso della pala che, inserito nella zona posteriore, viene spinto verso la zona anteriore.

Inoltre, questa manovra consente di mantenere o modificare la direzione che ci siamo prefissati.

L'appoggio basso o appoggio del nonno:

a braccia quasi tese, con una grande rotazione del tronco che porta una pala a sfiorare il fianco della canoa in posizione molto arretrata si inizia l'appoggio.

La pala che agisce viene appoggiata col dorso sulla superficie; per controllarne l'angolazione ed aiutare la rotazione delle spalle bisogna girare il collo e guardare la pala in azione.

La risultante verticale del lavoro che il dorso della pala fa sulla superficie dell'acqua ci sostiene.

La manovra consiste poi, portare la pala in avanti con modo semicircolare.

Come si manda dritta la canoa

Il vero problema non è imparare andar dritto ma imparare a curvare dove vogliamo. Quando siamo in grado di correggere rapidamente la direzione e di prevedere il comportamento della canoa allora andremo dritti. Appena montati in canoa si deve pagaiare di punta destro e, utilizzando solo questa, si devono fare dieci giri completi da fermi in senso antiorario (eliminando la componente di avanzamento e curando solo la rotazione della canoa).

Poi ripetere la stessa cosa con la pagaia di punta sinistra.

Fatto questo con l'appoggio basso a destra si fanno dieci rotazioni a sinistra e poi con appoggio basso a sinistra si fanno dieci rotazioni a destra. Solo a questo punto si può mandare dritti la canoa perché, appena la punta esce dalla direzione prescelta anche di poco, subito correggiamo o con successive pagaiate di punta o con appoggio basso. Quando la canoa va dritta in avanti si ripete l'operazione per mandarla dritta all'indietro pagaiando con appoggi bassi e sempre ruotando le spalle e la testa per osservare il punto di riferimento dietro di noi.

Spostamento laterale

La pagaia diretta verso il canoista ma portata di traverso al senso dell'imbarcazione si chiama spostamento laterale e serve per evitare gli ostacoli senza cambiare direzione. Si parte con una rotazione del tronco per cui lo sguardo e le spalle sono rivolta lateralmente poi si pianta la pala più lontano possibile dalla canoa. Come in una normale pagaiata si sposta tutta la barca verso la pala tirando il gomito verso il fianco. Per recuperare si piegano entrambi i polsi avanti di 90° e si porta di taglio in acqua la pala per poi ripetere l'operazione.

I possibili errori sono:

- portare il manico della pagaia fin contro la fiancata, pena caduta.
- Portare troppo peso sulla pala che stiamo affondando inclinando la canoa dalla stessa parte, pena la caduta

Tralasciamo a proposito: l'imbragatura, pagaia di scorta, moschettoni, cordini, carrucole, gancio paiaia, fischietto, kit primo soccorso.

LA DISCESA

Ogni canoista aspetta con impazienza il momento della discesa di un fiume, soprattutto se si tratta di un percorso sconosciuto.

Ma portare a termine con successo una discesa, senza incidenti è necessario essere consapevoli di come ci si comporta prima, durante e dopo la discesa. Così detto “metodo a tre”.

Ideato da “Ariosto, Roberto e Marco” in ordine di età; quando, in acqua, ci si trova davanti ad un passaggio critico, due rimangono sulla riva come supporto e l’altro affronta il passaggio, naturalmente in modo alternato.

La Preparazione

Gli aspetti fondamentali ai quali dobbiamo dedicare le nostre energie nell’ambito della preparazione sono:

preparazione > **tecnica del materiale**
fisica
tecnica
alla sicurezza
teorica

Preparazione del materiale: scegliere l’equipaggiamento nel rispetto degli standard di sicurezza, sia abbigliamento che l’attrezzatura non devono presentare rotture o potenziali punti critici per la sicurezza.

Preparazione fisica: l’allenamento dovrà essere proporzionato al livello di difficoltà che si intendono affrontare.

Preparazione alla sicurezza:

L’acquaticità > di base: piscina: tecnica di nuoto
apnea
tuffi

Specifiche: in kayak: rovesciamenti
apnea

Riunione iniziale:

Prima di cominciare una discesa è buona norma riunire il gruppo per discutere insieme di come affrontarla. Prima di entrare in acqua tutti dovranno conoscere:

- chi è la “testa” del gruppo
- chi è la “coda” del gruppo
- in quale kayak si trovano la attrezzature di sicurezza
- le caratteristiche del fiume
- chi è la persona meno esperta
- i punti salienti del percorso
- la lunghezza
- il punto di sbarco
- dov’è il recupero

Il riscaldamento

Un condizionamento organico adeguato dovrà sempre precedere l’inizio di una discesa. Le finalità che si perseguono con il riscaldamento sono:

- adattamento dell’organismo agli sforzi da compiere
- prevenzione di infortuni a livello muscolare ed articolare

- preparazione psicologica all'attività da svolgere

Un buon riscaldamento dovrebbe prevedere:

- 10 minuti di stimolazione degli apparati circolatorio e respiratorio; corsa blanda, saltelli, esercizi di scioltezza generale-
- 10 minuti per condizionamento della muscolatura ad articolazioni del polso della spalla, del bacino, muscolatura del dorso, delle braccia, delle spalle, delle dita ed addominali.

Durante la discesa

Il gruppo si muove sgranato in fila indiana, con un canoista che “apre” il gruppo e uno che lo “chiude”, chiamati rispettivamente “testa” e “coda”. Fare la guida ad un gruppo è un compito di grande responsabilità perché colui o colei che sta davanti deve condurre gli altri e scegliere i percorsi più adatti in relazione all'abilità degli altri compagni.

Quando si è alla testa di un gruppo bisogna aver visione di cosa ci precede, sia di cosa c'è dietro; a volte è più il tempo in cui si guarda alle spalle che non in avanti. Altra figura determinante è il canoista che chiude la fila. Deve avere delle ottime capacità perché essendo in coda la sua posizione è di fuori vista e in caso di un suo incidente è più problematico intervenire. Quando si scende si dovrà mantenere la distanza di sicurezza, rispetto al canoista che ci precede.

Non superare mai l'apripista, se un tratto non è visibile scendere ed ispezionare, ognuno in fiume deve sentirsi responsabile verso di se e verso gli altri.

Regole di comportamento

- saper nuotare ed avere buona acquaticità
- non scendere mai da soli
- non scendere quando si è indisposti fisicamente
- non scendere sotto l'effetto di alcool o droghe
- avere abbigliamento idoneo
- portare sempre il salvagente
- non andare in canoa subito dopo i pasti
- prendere sempre informazioni sul fiume
- rispettare e accettare i consigli dei più esperti
- non sottovalutare mai il fiume
- non effettuare passaggi artificiali

e ricordate, non si può dominare l'acqua, si può solo assecondarla

I pericoli

I pericoli si dividono in “soggettivi” cioè che dipendono dall'individuo che pratica l'attività, ed “oggettivi” cioè che dipendono dall'ambiente in cui l'attività si svolge.

<u>Soggettivi:</u>	stato psicologico:	paura dell'acqua paura delle difficoltà panico
	materiale:	abbigliamento attrezzatura di base attrezzatura di sicurezza
	comportamento:	sottovalutazione non seguire i consigli dei più esperti non rispettare le regole di discesa scendere senza far ricognizione

errori del capogruppo

aspetto fisici: non idonea forma fisica

Oggettivi:

prevedibili: curve
rulli
salti
incastro
tronchi
sifoni
nicchie
le piene
condizioni atmosferiche

imprevedibili: frane
ondate di piena
restare all'asciutto

Il rovesciamento

A causa di uno sbilanciamento ci si può trovare in posizione capovolta, se non si conosce l'eskimo, manovra che consente di raddrizzare la canoa, si tira la maniglia del paraspruzzi liberando così il pozzetto. Poggiando le mani sul bordo laterale della coperta, appena dietro alla schiena, si effettua una spinta dietro-basso con le braccia, in modo da liberare il bacino e le gambe dall'interno dello scafo, estraendole all'indietro senza piegarle. Solo quando le gambe sono liberate dall'abitacolo possiamo andare con la testa verso la superficie.

Una volta usciti dal kayak va assunta una posizione definita "di sicurezza a nuoto", specialmente se in presenza di alta velocità della corrente e di basso fondale (torrente); ci si dispone supini con il corpo parallelo alla corrente, i piedi in avanti rivolti verso valle appena sotto il livello dell'acqua, in modo da fungere da paraurti. Il busto un pò sollevato in modo da tener la testa alta ed avere così una migliore visuale; le braccia aperte aiutano a migliorare il galleggiamento. Si cercherà di guadagnare il più presto possibile la sponda. Se la velocità della corrente lo permette si cercherà di portare in salvo anche il kayak e la pagaia. Per riuscire a recuperare anche il materiale è opportuno, anzitutto, quando si esce dal kayak si deve tenere la pagaia con una mano. Emersi dall'acqua ci troveremo vicini allo scafo rovesciato, la prima cosa da fare è raddrizzarlo; dopo di che tenendo la maniglia di punta ci si sposta nuotando verso la riva più vicina.

Salvamento dell'uomo

Ci sono varie possibilità di intervenire con il kayak su un uomo in difficoltà.

Con la punta è la forma più semplice e consiste nell'avvicinare il kayak rovesciato la punta della nostra canoa sulla quale il compagno capovolto si appoggerà.

A traino è quella di avvicinarsi all'uomo a bagno che si attacca con una mano alla maniglia posteriore del nostro kayak. Questa tecnica si attua sia sull'uomo da solo che sull'uomo con il materiale.

A cavalcioni, ci si avvicina al pericolante che deve salire a cavalcioni della coperta posteriormente, appoggiando il torace sullo scafo.

Con cordino di traino, la soluzione forse più efficace per trascinare a riva il canoista in acqua.

Con corda di lancio, è sicuramente l'attrezzo più usato in ogni salvamento, dal semplice recupero dell'uomo e poi al kayak.
Questo capitolo merita un approfondimento pratico.

Roberto Franchi