

Agesci Toscana - Campi di Specialità 2011

CAMPO di SPECIALITÀ

CANOISTA



SICUREZZA IN KAYAK

Norme indicate per i canoisti che vogano su acque piatte (mare, laghi o lagune). In parte estratte ed adattate dal libro "Il kayak in Sicurezza" della Federazione Italiana Canoa kayak.

ABBIGLIAMENTO

Per abbigliamento si intende tutto ciò che il canoista indossa.

L'abbigliamento deve garantire:

- la protezione contro il freddo,
- la protezione contro il caldo,
- un sufficiente galleggiamento.

L'importante anche precisare che nel momento in cui scegliamo i capi da indossare per una uscita non dobbiamo pensare soltanto ad una condizione normale, ma soprattutto ad una condizione di emergenza, dobbiamo indossare perciò un abbigliamento che tenga conto preventivamente delle situazioni critiche che possono verificarsi. Vediamo ora quali sono i capi che costituiscono l'abbigliamento.

Le calzature

Hanno la funzione fondamentale di proteggere i piedi dal freddo, dagli urti e dagli oggetti taglienti che possiamo trovare nei fondali e sui pontili (esempio: punte di chiodi che sporgono sui pontili).

Inoltre le scarpe devono essere allacciate perché in caso di caduta dalla canoa, i fondali fangosi possono sfilare le scarpe non allacciate.

Durante l'estate si consigliano sandali allacciati in plastica e durante l'inverno possono essere indossati scarponcini in neoprene (gomma sintetica utilizzata per le mute da sub) con suola spessa e robusta, la soluzione migliore per il periodo invernale é quella di indossare dei calzari in neoprene da 2 mm. e sopra a dei sandali in plastica allacciati.

E' assolutamente vietato camminare a piedi nudi all'interno delle Società o sui pontili.

Sono da evitare tutte le calzature che non consentono la fuoriuscita dell'acqua una volta che questa sia entrata, come gli stivali di gomma che possono rivelarsi una trappola in caso di bagno.

La muta

Costituisce l'abbigliamento fondamentale per il mantenimento della temperatura del corpo durante l'inverno.

La protezione termica della muta è dovuta al fatto che una volta immersi nell'acqua si forma uno sottile strato di liquido riscaldato tra neoprene e pelle che viene riscaldato dal calore corporeo e si mantiene ad una temperatura costante.

Per la canoa è consigliabile il modello senza maniche che permette la completa libertà di movimento alle braccia e con spessore dai 3 a 5 mm. (preferibile 3 mm.)

La Giacca d'acqua

E' generalmente di materiale plastico, ha lo scopo di proteggere la parte superiore del corpo, e soprattutto le braccia dal vento e dagli spruzzi d'acqua.

Deve essere molto confortevole per permettere una completa libertà di movimento. A livello dei polsi e del collo deve presentare delle chiusure che impediscano e limitino il passaggio dell'acqua e dell'aria. Queste chiusure devono garantire una certa protezione termica (neoprene).

Lo strato interno

Con questo termine intendiamo gli indumenti che si indossano sotto la giacca d'acqua. Fino a qualche anno fa il materiale che andava per la maggiore era la lana che anche se bagnata, mantiene un certo calore.

Negli ultimi anni è stata completamente rimpiazzata dalle materie sintetiche come il propilene, il carpilene, il transtex, che assorbono una esigua quantità d'acqua essendo idrorepellenti ed asciugano molto in fretta. Sconsigliamo, durante l'inverno, i capi in cotone o acrilico perché

non danno nessun tipo di protezione termica anzi tendono a facilitare la dispersione del calore corporeo.

Il salvagente

E' obbligatorio

- durante la stagione invernale per tutti i canoisti,
- per i principianti,
- durante i corsi finché non è stata accertata l'abilità natatoria del partecipante con apposite prove di rovesciamento,

La sua funzione primaria è molto semplice: aiutare la testa a stare fuori dell'acqua per poter respirare quando si nuota, in altre parole, migliorare il galleggiamento della persona sia in stato di coscienza che di incoscienza.

Il tipo da Kayak è quello "a giubbotto" perché la sua forma non deve compromettere la tecnica di voga. La caratteristica più importante è la sua spinta di galleggiamento che deve avere un valore minimo di 6 Kg.



Il paraspruzzi



Può essere di vari materiali e di vari colori e forme. Ma la cosa più importante esso deve chiudere ermeticamente l'apertura della canoa.

Un buon paraspruzzi deve:

- essere pratico da agganciare,
- garantire una buona impermeabilità,
- sganciarsi facilmente,

Il paraspruzzi inoltre permette di formare all'interno della canoa una camera stagna e riscaldata dal calore del corpo, quindi va indossato nel periodo invernale.

In relazione alla sicurezza la maniglia del paraspruzzi deve essere robusta e lasciata sempre all'esterno quando si aggancia il paraspruzzi.

I guanti

I guanti in canoa vanno indossati per proteggersi dal freddo, normalmente devono essere utilizzate le manopole possibilmente in neoprene per non perdere la sensibilità della pagaia, si sconsigliano tutti i tipi di guanti in qualsiasi materiale.

Altre attrezzature

Durante l'estate è necessario premunirsi sempre contro le punture di insetti, attenzione alle punture multiple di tafani che possono provocare violente reazioni allergiche con febbre elevata. Durante l'inverno bisogna portare sempre un berretto in lana in testa che copra anche le orecchie. Si raccomanda anche un sacco impermeabile per i vestiti e gli alimenti se il percorso è molto lungo.

ATTREZZATURA

Il Kayak



Normalmente nelle Società poste sulle rive del mare o dei laghi si incontrano i seguenti 2 tipi di Kayak:

- da velocità,
- da turismo.

I Kayak da velocità devono essere utilizzati solo per scopo agonistico o amatoriale da persone che devono essere esperte ed autorizzate.

I kayak da turismo possono essere utilizzati dai restanti soci dei club che possibilmente abbiano superato un corso di iniziazione **con valutazione della loro abilità natatoria**.

Il kayak da turismo deve avere **sempre** le seguenti dotazioni di sicurezza:

Sacchi di galleggiamento; sono dei sacchi gonfiabili situati negli spazi posteriori ed anteriori del kayak con lo scopo di migliorarne il galleggiamento nel caso di bagno da parte del canoista e servono:

- per non perdere il kayak,
- per evitare fatiche inutili ai compagni che collaborano al recupero della canoa,
- perché lo scafo che galleggia può essere usato come grande salvagente in caso di rovesciamento.

Maniglie di presa; sono dei cordini di 20 cm di lunghezza fissati anteriormente e posteriormente, servono per il trasporto ed il traino del Kayak e per afferrarsi nel caso di kayak rovesciato.

La pagaia

Sono di due tipi:

- In legno o plastica per il turismo; prima di scendere in acqua le pagaie vanno sempre verificate per essere sicuri che non si rompano durante l'uscita e vanno prese quelle più robuste.
- In plastica ad elica; riservate agli agonisti, queste pagaie, non vanno mai lasciate al sole perché si riscaldano fortemente e perdono resistenza e vanno controllate scrupolosamente prima di uscire, nel caso di presenza di fessurazioni non vanno usate.



L'uscita in canoa

L'uscita in canoa in una zona tranquilla non rappresenta grosse difficoltà, invitiamo chi volesse affrontare per conto proprio uscite su fiumi con corrente a rivolgersi alle scuole specializzate prima di qualsiasi uscita.

Prima di affrontare un percorso è necessario:

Preparare il materiale

Avere una attrezzatura in buono stato è fondamentale per la sicurezza e per la riuscita dell'escursione, quindi controllare prima di uscire la canoa ed avvisare in caso di materiale non funzionante. Il Kayak deve sempre avere il puntapiedi ed il sedile completamente funzionanti.

Prepararsi fisicamente

Come tutti gli sport anche per il Kayak la condizione fisica è indispensabile per ottenere una buona performance. L'allenamento deve essere proporzionale alla distanza che si deve percorrere. La preparazione fisica è strettamente connessa alla sicurezza.

Prepararsi tecnicamente

Il miglioramento della tecnica è uno degli obiettivi primari per un canoista. Acquisire una buona tecnica consente di pagaiare con tranquillità in tutti i percorsi, non affrontare mai lunghi percorsi se non si è capaci di andare in linea retta con una canoa da turismo priva di timone. Per percorsi lunghi, gli errori tecnici nella pagaiata possono provocare disturbi ai tendini ed ai muscoli, compromettendo le uscite. Fare attenzione in caso di lunghi percorsi con vento laterale, perché si può sovraccaricare la muscolatura di un braccio con pericolo per i tendini.

Prepararsi sulla sicurezza

La sicurezza è uno degli aspetti più importanti di una escursione in canoa, anche se le acque dei laghi o delle lagune sono considerate senza pericolo per i canoisti, **bisogna sempre rispettare le seguenti norme:**

- Nel periodo invernale, non affrontare mai da soli percorsi in zone aperte, in quanto la risalita è difficoltosa in caso di rovesciamento,
- Nel periodo invernale, in caso di acqua gelida (temperature dell'acqua e dell'aria minore di 10°), affrontare percorsi con rive vicine e strade in modo da permettere la risalita in caso di rovesciamento e non allontanarsi molto dalla propria Società, tenere presente che in caso di rovesciamento bisogna rimettersi in canoa e ritornare bagnati. In caso di rovesciamento nuotare vigorosamente fino alla riva (non restare fermi in acqua),
- Evitare le uscite se la temperatura dell'acqua e dell'aria è minore di 5°C.
- Non uscire in caso di vento forte, onde e nebbia,
- Nel periodo estivo per percorsi lunghi, uscire possibilmente in gruppo e portare con sé una corda di traino ed un telefonino (*ed i numeri per il soccorso*),
- Nel periodo estivo, durante le escursioni, si consiglia di usare una maglietta bianca ed un cappello per proteggersi dai colpi di sole e di calore, (questi indumenti, bagnati in continuazione assorbono una grande quantità di calore a causa dell'evaporazione dell'acqua), gli occhiali da sole per proteggersi dal riflesso dell'acqua, non uscire mai a petto nudo e bere molto,
- Nei canali vogare in prossimità delle rive e non intralciare il traffico delle imbarcazioni più pesanti,
- Nei canali, con traffico di mezzi a motore, non portarsi nell'acqua molto bassa perché le onde possono rovesciare il kayak,
- Tenersi lontano da natanti in manovra, zone di carico e scarico merci, zone di lavoro in prossimità delle rive,
- I minori devono uscire in gruppo ed accompagnati da un istruttore.

Gli escursionisti devono tener presente la seguente classificazione dei percorsi e delle relative norme:

1 - Percorsi facili -escursione fino a 2 ore - percorso protetto dal vento all'interno dei canali, poche onde e vento e pochi mezzi a motore, possibilità di riposarsi e scendere, nessuna difficoltà

2 - Percorsi medi- escursioni da 2 a 3 ore, pochi posti per riposare e scendere, mare, lago o laguna aperta, poco vento e onda, traffico medio di mezzi a motore, richiede uno studio del percorso e delle maree se il percorso prevede zone con presenza di correnti marine (esempio: canali con uscita in mare), richiede buona tecnica di pagaiata e di recupero in caso di rovesciamento, **non uscire d'inverno.**

3 - Percorsi difficili - escursioni da 3 a 4 ore, pochi posti per riposare, traffico di mezzi a motore, presenza di navi, mare, lago o laguna aperta, forti correnti per alta e bassa marea, richiede uno studio del percorso e delle maree in presenza di correnti marine, buona tecnica di pagaiata, di navigazione (distanze tra le imbarcazioni, direzione di navigazione, norme anticollisione tra le barche, segnali di manovra, ecc.) e di recupero, **non uscire d'inverno.**

4 - Percorsi difficilissimi - escursioni con 5 e più ore - pochi posti per riposare, forte traffico di mezzi a motore, presenza di navi, vento forte o onde, richiede uno studio attento del percorso e delle maree, ottima tecnica di pagaiata, di navigazione e di recupero, **evitare, se possibile questo tipo di escursioni.**

Per i percorsi del tipo 3 e 4, uscire in gruppo e lasciare ai responsabili della Società un piano del percorso ed un numero di cellulare.

Per tutti i tipi di percorsi in caso di visibilità ridotta per nebbia non uscire.

I compagni

Le persone con cui si fa una escursione hanno un' importanza fondamentale e la loro scelta dovrà essere valutata in funzione della difficoltà del percorso. Se uno sconosciuto vuole aggregarsi al gruppo bisogna informarsi anticipatamente circa le sue capacità fisiche e

tecniche, ma la cosa fondamentale è sicuramente l'osservazione della sua tecnica di voga e di condotta dell'imbarcazione.

Regole di comportamento

Sono regole di condotta che si devono rispettare per evitare situazioni di pericolo e sono così riassumibili:

- *conoscere bene le proprie capacità canoistiche e non avventurarsi in acque al di là delle proprie capacità,*
- *non allontanarsi più di quanto sia possibile tornare a terra,*
- *studiare le condizioni meteorologiche prima di uscire, queste possono cambiare totalmente in pochi minuti, avere cognizioni dei venti da terra*
- *saper nuotare anche sotto acqua ed avere buona acquaticità, il saper nuotare è obbligatorio prima di salire in canoa,*
- *provare sempre l'equipaggiamento nuovo o non familiare, prima di effettuare percorsi con una certa difficoltà, non scendere in acqua quando si è indisposti fisicamente, scendere in gruppo per lunghe escursioni,*
- *non scendere sotto l'effetto di alcool o droghe,*
- *non andare in canoa subito dopo i pasti,*
- *conoscere l'uso del materiale di sicurezza,*
- *prendere tutte le informazioni sul percorso se non è conosciuto e sulle maree se si fanno delle escursioni ove vi sono correnti marine,*
- *non sottovalutare mai il mare, il lago o la laguna,*
- *rispettare ed accettare i consigli e le decisioni dei più esperti.*

Le condizioni atmosferiche

Come tutte le attività che si svolgono in ambiente naturale, lo sport della canoa è influenzato dalle condizioni meteorologiche. Prima di uscire osservare se vi sono cumuli di nuvole in rapida formazione, specie di colore grigiastro, che sono segno di temporale d'estate, oppure d'inverno se è prevedibile nebbia. In caso di dubbio interpellare i più anziani o i responsabili per farsi autorizzare e restare nelle vicinanze.

Attenzione in caso di vento molto forte e onde o presenza di nebbia bisogna evitare di uscire in specchi d'acqua aperti.

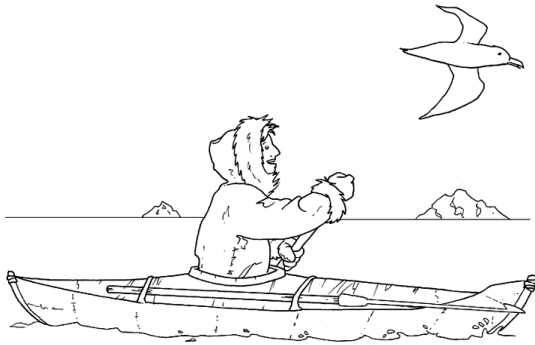
Indipendentemente dalle stagioni mantenere il corpo allenato attraverso jogging, nuoto specialmente per noi kayaker è importante. Dedicare dieci ore per un corso di auto salvataggio e salvataggio (rescue) presso una scuola di kayak da mare è gratificante e importante per voi e per chi esce con voi.

Estate:

Cappello con visiera e copri collo, tipo legione straniera, sono utili, sono in commercio cappellini che frenano i raggi solari. La maglietta di cotone non va bene non si asciuga in fretta, i nuovi materiali traspiranti sono ottimi, i primi giorni una con maniche lunghe non è da scartare, i decani consigliavano la camicia classica a maniche lunghe. Creme solari, proteggersi in base al colore naturale della propria pelle, da fattore 30 in su se si sta una giornata fuori. Occhiali da sole. Mai a piedi nudi, se dovete scendere necessariamente su ciottoli, scogli, o spiaggia stile discarica i vostri pedi protesteranno molto sotto il peso del kayak da spiaggiare. Se siete in zona lacustre le zanzare saranno lì in zona per fare il loro festino, quindi se desiderate rovinare loro la festa sapete cosa fare. Oggetto da non sottovalutare anche con calma piatta il paraspruzzi per via dell'insolazione delle cosce e ginocchia a meno che vi schermate con pantaloni adatti.

Inverno:

Premessa: in inverno a Torino, come nei paesi più al nord, si corre nei parchi, si scia, si gioca sulla neve, si sta allo stadio fermi per un paio di ore, si va in bici, si praticano insomma molti sport, quindi, perchè non uscire in kayak?



Se siete freddolosi per partito preso lasciate perdere, non continuate a leggere, se siete soggetti alla laringo faringo tracheite e simili lasciate le giornate più fredde a chi ha un fisico bestiale come recita la canzone.

Una considerazione va fatta a favore della pratica sportiva del kayak: gli Inuit vivevano e vivono tra i ghiacci e gli iceberg e il kayak è il loro mezzo di locomozione. In passato, non molto antico, gli Inuit non avevano tutti i tessuti caldi moderni, non conoscevano il vestirsi a cipolla, sembra che sia stato il norvegese Roald Amudsen a inventarli per sopravvivere alla sua sventura al Polo sud.

Bene, se siete ancora qui vediamo di cosa abbiamo bisogno:

- la testa perde in fretta il calore un berretto di lana stile Costeau vanno bene, se sudate abitualmente un cappuccio stile rapinatore di banca in pile va bene;
- una giacca ad acqua stagna, c'è una ampia offerta di mercato, o una giacca ad acqua con i polsini stagni, con sotto un bel maglione vecchio e sotto ancora una maglietta traspirante sono ideali se uscite sul Po con poca acqua e le sponde vicine. Se uscite sul lago o in mare una salopette di neoprene di tre mm vi farà patire poco una accidentale caduta in acqua. L'ipotermia è il pericolo più grande se vi trovate in acque profonde e con la costa o sponda lontana anche pochi centinaia di metri:

- guanti da sub di tre mm sono ottimi, le moffole tengono più calde ma se devo liberare in fretta la pagaia fate attenzione al momento dell'acquisto che siano facili da togliere;
- scarpe da sub, mai stivali: se si allagano sono zavorre e vi portano giù, a meno che si usino stivali stagni oggi in commercio

Il rovesciamento

Dopo il rovesciamento, si tira la maniglia del paraspruzzi liberando il pozzetto, così facendo il corpo si sfilava dal Kayak, se si avessero delle difficoltà si porta le mani sul bordo laterale e ci si spinge fuori .

Normalmente la testa affiora a 50 Cm. dal bordo dell' imbarcazione all'altezza del pozzetto, con una rapida spinta si gira il Kayak per impedire l'entrata dell'acqua, si inserisce la pagaia nel pozzetto, poi afferrando una delle due maniglie si spinge, nuotando il kayak verso riva. Non tenere il Kayak per il pozzetto, perché questo lo riempie subito di acqua.

Nel caso di rovesciamento di un canoista durante l'escursione in un gruppo si potrà effettuare la manovra chiamata "ponte" nel seguente modo: si sistemano parallelamente a 50 Cm. di distanza due Kayak, si pongono 2 pagaie parallele appoggiate alle due estremità dei due pozzetti. Il canoista rovesciato si pone tra le 2 imbarcazioni e facendo leva sulle pagaie si siede su una di esse e si infila nel Kayak e poi si porta a riva pagaiando per lo svuotamento.

Il Kayak non deve essere mai abbandonato per i seguenti motivi:

- il kayak diventa un salvagente supplementare,
- se le distanze sono lunghe per raggiungere la riva il kayak permette di riposarsi e riprendere le forze (rovesciamento in zone aperte),
- il kayak vuoto è molto più visibile della testa di un canoista soprattutto dalle grosse barche a motore che potrebbero investire il canoista.

E' molto importante tener presente, in caso di percorsi con gruppi di canoisti di cui uno è rovesciato, che l'avvicinamento ad un pericolante va

fatto con molta cautela. Un uomo in acqua, soprattutto d'inverno, può essere in preda al panico e può commettere delle azioni imprevedibili e irrazionali come quella di aggrapparsi al soccorritore e trascinarlo in acqua. In questo caso va tenuta una distanza tale da non permettergli di aggrapparsi, ma che nello stesso tempo consenta di potergli parlare e rassicurarlo, inoltre non ci si avvicina mai di lato ma porgendo al pericolante la coda. (tener presente che certi bambini si impressionano notevolmente quando sentono con i piedi la presenza di fango nei fondali e si rifiutano di appoggiare i piedi, quindi devono essere trasportati su terreno solido)

La soluzione più efficace è quella di trainare il Kayak ed il canoista con la corda di traino. In caso di necessità si può pagaiare tenendo in mano entrambe le pagaie.

Durante il periodo invernale dopo ogni rovesciamento rientrare velocemente e fare subito una doccia calda.

SCELTA DEL KAYAK

Quale interesse ho? Tornando a noi quello che dobbiamo avere chiaro in testa è cosa vogliamo fare col kayak da mare, da fiume o con la canoa: pescare, andare ad esplorare, fotografare, andare per mare lungo le coste, prendere la tintarella al largo scendere nei torrenti impetuosi, fare rodeo, slalom, scendere veloci, ecc. Ma spesso cosa vogliamo fare con questo sport lo scopriamo col tempo.

Sono solo o in compagnia? Abbiamo un compagno/a, allora prendiamo una barca doppia? Ma rigida o gonfiabile da tenere in auto? Se rigida sappiamo dove rimessarla? Al Circolo in garage, giardino... Diciamo che la gonfiabile va bene per fare piccoli giretti e se non si esce con altri tipi di imbarcazioni rigide... si rallenterà sempre il gruppo.

Che auto possiedo? Con l' auto possiamo trasportare una barca che non può oltrepassare la sua lunghezza di tre decimi e non può oltrepassare il paraurti davanti. Il trasporto sul tetto attraverso le barre può avere

diverse soluzioni in funzione anche del modello dell 'auto e della sua altezza.

Barca di "vetroresina" o di "plastica"? Se prendiamo una barca rigida in polietilene siamo sicuri che se urtiamo una pietra, uno scoglio, o ci areniamo su un fondale basso, o spiaggiamo male per via di un 'onda traditrice la barca non si rompe, è più robusta rispetto una barca costruita in vetroresina o nei moderni materiali leggeri, ma risulterà più lenta. La barca in "vetroresina" se però viene ben riparata torna efficiente come prima, avete a portata di mano un artista riparatore, o siete capaci voi?

Che corporatura abbiamo? Importanza ha anche la nostra corporatura: un pozzetto più o meno largo ci facilita o meno l' uscita dal kayak, come il nostro peso e ciò che pensiamo di caricare sul kayak specialmente se da mare....

LA PAGAIA

Per pagaia si intende quella ad una sola pala, la fine del manico termina con un'impugnatura, viene usata per dare propulsione alle imbarcazioni primitive quali piroghe canoe e kayak.



Per doppia pagaia s'intende invece quella di tipo europeo (così la definiscono gli americani), con le pale sullo stesso asse o incrociate e distanziate da un manico. Anche le popolazioni dell'estremo nord utilizzavano pagaie e doppie pagaie ma queste ultime avevano un manico corto con pale lunghe e strette poste sullo stesso asse.

Per comodità la doppia pagaia europea o inuit sarà qui definita pagaia.

Perché la pagaia europea ha le pale incrociate

Il kayak, imbarcazione da caccia essenzialmente marina, si diffuse in Europa nei primi anni del 1900 diventando sportiva e ricreativa. Il kayak moderno è utilizzato principalmente per discendere fiumi e torrenti e la

pagaia, inizialmente a pale diritte, divenne a pale sfalsate per soddisfare meglio le esigenze agonistiche di questa nuova disciplina sportiva. Le pale sono sfalsate di 90° o anche meno e favoriscono l'andatura contro vento perché quando la pala immersa draga l'acqua quella opposta espone al vento il profilo della pala e non la massima superficie.

La millenaria pagaia inuit, poco conosciuta, ha pale lunghe e strette, è più lunga, si usa in modo diverso e, secondo me, quando si impara ad usarla diventa insostituibile. Non è una pagaia da velocisti ma da passisti ed ha poi altri vantaggi che verranno descritti in seguito.

Solitamente si impara a pagaiare con la pagaia europea ma poi, con la crescita dell'esperienza e della cultura specifica, ci si converte alla mitica pagaia dell'Artico.

Il piacere di navigare e procedere con la pagaia primitiva è simile a quello che prova il pilota d'aerei da combattimento quando volteggia nel cielo con un vecchio biplano.

Il filosofico preambolo termina qui e da ora inizia il momento della teoria da mettere poi in pratica.

A cosa serve la pagaia

Il kayak non ha gli scalmi per i remi e deve essere tutt'uno con l'utilizzatore che crea, per mezzo del suo corpo articolato, gli scalmi (fulcri) necessari per la propulsione.

La pagaia serve per procedere in avanti, all'indietro, di traverso, per appoggiarsi e per raddrizzarsi quando, perso l'equilibrio, ci si trova a testa in giù.

Nei kayak biposto la stessa serve al maestro come ...bastone deterrente da utilizzare con garbo per stimolare l'allievo, con lievi tocchi sulle spalle, quando il pivello non tiene il ritmo e manda in collisione le due pagaie rischiando di danneggiarle.

Come scegliere la pagaia

Stando in piedi, con il braccio alzato, le punte delle dita devono poter agganciare la pala della pagaia messa verticale vicino a te. Quanto detto vale per kayak di larghezza normale (fino a 60 cm.) ma se il tuo è più largo, ad esempio un biposto, la pagaia deve essere conseguentemente di maggior lunghezza. Le regole funzionano per la maggior parte dei casi ma se uno è di statura bassa può scegliere una pagaia fino a 20 cm. più lunga. La scelta va fatta tenendo conto della propria muscolatura e prestanza fisica. Coloro che sono molto alti possono invece accorciare la pagaia fino a 20 cm. in meno. Le varianti sono riferite all' uso del kayak marino e relativa pagaia.



Le pale con le estremità arrotondate sono da preferire a quelle che terminano diritte, il manico deve avere le impugnature ellittiche e non circolari perché la pagaia va subito in posizione.

Le pagaie sfalsate possono essere destre o sinistre, le pagaie divisibili assolvono entrambe le funzioni e permettono di posizionare le pale sullo stesso asse. Sono ideali come pagaia di scorta.

Le pagaie leggere di legno, vanno bene per tutte le stagioni, quelle con i manici metallici sono fredde, scivolose, il manico è solitamente rotondo e può appesantirsi riempiendosi d'acqua. Ci sono anche quelle con le pale a cucchiaio, manici storti, le super asimmetriche, quelle da competizione e le elettrizzanti pagaie al carbonio. Sappiate che per fare del turismo nautico occorre una pagaia adatta a tante manovre oltre alla propulsione, lasciate stare le pagaie da competizione.

Come tenere la pagaia

La pagaia s'impugna solitamente a terra, raramente in acqua e solo in condizioni d'emergenza. Per imparare bisogna impugnarla, portarla sopra la testa e simulare un rettangolo con i lati orizzontali formati dal *manico* e dalla linea *braccio, spalle, braccio* ed i *lati verticali* formati dagli *avambracci*. Questo modo di tenere la pagaia ha la sua variante nel trapezio isoscele, avvicinando le mani, la loro distanza interna non deve

superare la larghezza delle spalle. Trovata la posizione corretta si può segnalarla sulla pagaia.

Per capire meglio le tecniche di impugnatura e utilizzo della pagaia vi consigliamo di visitare questo bel sito web: www.itl.kayakpaddling.net

In condizioni ideali

Il mare è calmo, uno qualsiasi di quei quattrocento o cinquecento kayaker pagaia stando seduto come descritto trattiene con garbo la pagaia, ruota il busto verso sinistra, il braccio destro è teso la pagaia è parallela alle spalle, quella destra è inclinata in avanti per poter immergere la pala il più avanti possibile. La pala è immersa vicina al bordo del kayak, il busto comincia a ruotare verso destra trasmettendo forza. La mano destra aggancia la pagaia, il piede destro spinge sul punta-piede, il braccio destro si flette e tira la pagaia. Il braccio sinistro, che era flesso ed aveva la mano all'altezza della faccia, si distende spingendo sulla pagaia. Quando si trova esteso le dita della sua mano non sono chiuse. La pala destra è uscita dall'acqua la mano destra ruota le nocche verso l'alto (il colpo di acceleratore), il braccio destro è flesso con la mano all'altezza del viso ed il busto è ruotato verso destra. Il braccio sinistro immerge la pagaia, il piede sinistro punta ed il tutto ricomincia. Durante la pagaiata il braccio che spinge arriva fino all'asse longitudinale della barca. La pagaia passa vicina allo scafo ed è ovviamente molto angolata rispetto all'orizzonte, il suo centro orbita ad una spanna dal petto. Il movimento delle ginocchia va su e giù e non ingaggia i fianchi o la coperta dello scafo. La pagaiata esprime il massimo rendimento fin quando la pagaia arriva all'altezza dei fianchi poi cala ed inizia l'estrazione che deve avvenire docilmente con naturalezza. L'entrata della pala deve avvenire senza spruzzi. Questo modo di pagaiare è simile a quello utilizzato in gara, ad eccezione della cadenza, e consente una linea di rotta pochissimo ondeggiante.

La testa guarda avanti per tenere la rotta ma dato che non c'è in atto una gara si concede, di tanto in tanto, di godere il panorama e non irrigidire i muscoli del collo.

Condizioni divertenti e sopportabili

Il mare è formato, c'è vento e se si tratta di lago formato le onde sono più ripide ed il vento è sostenuto.

La situazione non è pericolosa il nostro kayaker è sempre a suo agio ma agisce in modo diverso in funzione delle mutate condizioni. Ora utilizza la pagaia come di consueto accentuando la presa quanto basta ma modifica lo stile. Prima la faceva passare vicino allo scafo, adesso la sua pagaia è meno angolata rispetto all'orizzonte, in compenso, è immersa a una maggior distanza dal kayak. Il kayak avrà un'andatura più serpeggiante (difficile notarlo) tuttavia la pagaia fornisce anche appoggio. Sotto coperta qualcosa è cambiato, le ginocchia sono puntate ed il loro su e giù è limitato. Il tutto il corpo concorre per ritrovare le migliori condizioni di stabilità, repentinamente fa corpo unico con il kayak, gioca al tira e molla per non irrigidirsi. Gli occhi sono sorprendentemente attivi e ballano di qui e di là. La pagaiata assume di volta in volta i ritmi più adatti alla situazione, la natura spadroneggia. Il kayaker che sempre, proprio sempre, indossa il giubbotto salvagente ed ha il pozzetto chiuso da un paraspruzzi si adegua, asseconda le forze della natura e ... continua a pagaiare. Se le condizioni dovessero peggiorare e non possiede la pagaia di scorta si lega al polso quella che ha poi, prima che il tutto si trasformi da divertimento ad incubo, ci si dirige a terra.

Manovrare con la pagaia

Vade retro kayaker

E' possibile pagaiare all'indietro ma prima di farlo giratevi ed assicuratevi di non andare a sbattere!

Non è conveniente, dopo aver girato il busto all'indietro, mettere in acqua la pagaia in modo perpendicolare perché l'equilibrio è precario, meglio appoggiarla quasi orizzontale e farla planare in avanti. Portando la pagaia verso prua il busto, inizialmente ruotato ed inclinato, tende a raddrizzarsi poi ruota e si inclina dall'altra parte per riprendere a pagaiare. Il busto inclinato trasmette attraverso il braccio e la pala una forza orizzontale in avanti ed una verticale verso il fondo. L'acqua reagisce facendo procedere all'indietro e dando sostentamento.

Cambiare direzione

Mentre il kayak procede si effettua una bella torsione del busto. Si appoggia di piatto in acqua il lato convesso della pala della pagaia, il più indietro possibile e vicino al bordo, mani in basso e gomiti in alto. Si esercita una bella pressione sulla pala immersa e la si porta in avanti. Controllare la direzione e, con la coda dell'occhio, seguire la pala immersa. Quando la manovra inizia il kayaker è inclinato come uno che fa una curva su di un mezzo a due ruote, quando la pagaia è a 90° rispetto al kayak il conducente è dritto ma la barca ha cambiato direzione. La movimento è simile a quella della retro pagaiata descritta prima, fa virare ma rallenta o arresta il kayak. La manovra è sostanzialmente un appoggio basso.

Il kayak marino è fatto per tenere la rotta e vira se il nocchiero interviene in modo deciso, come sopra o intelligente come segue. La carena ha solitamente una linea di chiglia più o meno accentuata che significa maggiore o minore tenuta della rotta. Sbandando l'imbarcazione e mantenendo l'equilibrio si cambia la configurazione della carena e la linea di chiglia si trova spostata. La parte immersa prima era simmetrica ora è diventata asimmetrica ed il kayak non procede con moto rettilineo. E' una situazione da sfruttare.

Per procedere e virare si pagaia in fuori, da un solo lato, con il corpo ed il bordo del kayak che si inclinano verso la pala attiva, angolata in modo da fornire sostentamento. Si crea così una situazione simile a quella di un bambino che impara sulla bicicletta con le rotelle supplementari. Lui gira a sinistra ma si inclina a destra e non cade perché la ruotino destro lo sostiene.

Via col vento

Per contrastare un vento laterale che fa deviare la rotta, con un ginocchio si preme in su il bordo sopravvento e si continua a pagaiare. La variante alla manovra sopradescritta consiste nel tenere la pagaia in modo asimmetrico aumentando la leva sottovento. I due modi si possono combinare.

La pagaia come timone

La pagaia è, per esempio, tenuta lateralmente a dritta con la pala di poppa immersa di taglio. Avvicinando la pala al bordo si vira a sinistra, allontanandola si vira a destra mentre la posizione centrale consente di tenere la rotta. La tecnica è utilizzata quando si naviga in corrente o nel surf.

Ruotare il kayak

Per far girare il kayak su se stesso orizzontalmente basta pagaiare in avanti su un lato ed all'indietro sull'altro, agire con le anche e con il corpo come se la pala della pagaia fosse un punto fermo.

Avanzare trasversalmente

L'andatura serve per avvicinare un compagno, per prestare soccorso, per riguadagnare una posizione quando spostati da una corrente e per prendere confidenza con la pagaia ed il kayak. La pagaia si tiene come di solito, si ruota il corpo verso la direzione voluta, si immerge una pala lontano dal bordo del kayak. La pala ha la sua parte attiva rivolta verso il bordo del kayak, la mano bassa tira, quella alta spinge. La pala è ormai vicina al bordo, con una rotazione dei polsi la si mette perpendicolare al bordo, ora la mano alta tira e quella bassa spinge. Allontanata la pagaia si rimette la pala parallela al bordo e si ricomincia.

Le mani non devono guidare la pagaia lungo il proprio asse longitudinale perché la stessa affondando, vi metterebbe in crisi e non produrrebbe l'effetto desiderato.

Esiste un altro metodo di avanzare di traverso, si ruota il corpo verso il lato che si vuol fare avanzare. Si tiene la pagaia con la mano alta sopra la testa, l'altra fa percorrere alla pala immersa una serie consecutiva di "8" ruotando opportunamente la pala ad ogni cambio di direzione. Il lavoro è eseguito dall'avambraccio e dal polso bassi. Il ginocchio opposto alla pala attiva deve inclinare il kayak verso il senso di marcia. Talvolta il bordo che avanza è immerso ed il pagaiatore è fuori bordo e procede di traverso con inaspettata celerità.

I vantaggi d'uso

Le braccia sono tenute basse, quasi toccano il pozzetto. Il braccio è più pesante della pagaia e, su lunghi percorsi, evitare di alzarlo significa risparmiare energia. La pagaia resta bassa e quando immersa galleggia quindi si evita di sostenerla. La lunga pala immersa distribuisce omogeneamente la sua azione mentre con la pagaia sfalsata entra anche il manico. La lunghezza della pagaia è tutta usufruibile perché s'impugna dove si vuole in funzione delle varie situazioni.

La pagaiata

Raccomandazione: La pala della pagaia non deve essere immersa perpendicolarmente alla superficie dell'acqua perché renderebbe meno ed inoltre procederebbe zigzagando.

La pagaia si immerge con le pale inclinate in avanti di circa 30° e così deve essere. L'immersione non produce spruzzi, i gomiti contattano il busto che ruota, una mano tira agganciando alla pala anche le ultime dita, l'altra spinge, mentre la fine del manico è alloggiata tra il pollice e l'indice. Ovviamente le braccia fanno il loro lavoro, una tira l'altra spinge, il piede, corrispondente al braccio che tira, spinge. L'altro piede e relativa gamba godono il loro momento di relax.

Tempi di percorrenza in ore e minuti (miglia/nodi)								
	0,5	1,0	1,5	2,0	2,5	3,0	3,5	4,0
1	2.0	1.0	0.40	0.30	0.24	0.20	0.17	0.15
2	4.0	2.0	1.20	1.0	0.48	0.40	0.34	0.30
3	6.0	3.0	2.0	1.30	1.12	1.0	0.51	0.45
4	8.0	4.0	2.40	2.0	1.36	1.20	1.09	1.0
5	10.0	5.0	3.20	2.30	2.0	1.40	1.26	1.15
6	12.0	6.0	4.0	3.0	2.24	2.0	1.43	1.30
7	14.0	7.0	4.40	3.30	2.48	2.20	2.0	1.42
8	16.0	8.0	5.20	4.0	3.12	2.40	2.17	2.0
9	18.0	9.0	6.0	4.30	3.36	3.0	2.34	2.15
10	20.0	10.0	6.40	5.0	4.0	3.20	2.51	2.30
50	100.0	50.0	33.20	25.0	20.0	16.40	14.17	12.30

La distanza di un miglio nautico (1.852mt.) a tre nodi si copre in 20 min., se moltiplico per tre otterrò che in un'ora coprirò tre miglia.

Adesso soffermiamoci a un dato utile: quando siamo seduti dentro il kayak possiamo vedere fino a 1,4 miglia (altezza nostra di + o - 60cm.), questo calcolo ci dice che se navighiamo a 3 nodi qualsiasi cosa vediamo al nostro orizzonte la raggiungiamo in 30min. circa, ovviamente con mare calmo e senza vento.

La Scala Douglas dello Stato del Mare

Stato del mare è la dicitura corretta, sbagliato dire: "mare forza". Questa tabella descrittiva è stata ideata dall'ammiraglio inglese H.P. Douglas nel 1917, quando era capo del Servizio Meteorologico della Marina Britannica. Oltre alle nove classi riportate in questa tabella, ne esiste un'ultima, corrispondente alla forza 9 (altezza significativa superiore a 14m), che indica condizioni di mare tempestoso. Il mare si agita anche per il vento.

GRADO BEAUFORT	TERMINI DESCRITTIVI	VELOCITA' EQUIVALENTE IN *			GRADO DOUGLAS
		NODI	Km /h	m /sec	
0	Calma	< di 1	< di 1	< di 0,2	0
1	Bava di vento	1 - 3	1 - 5	0,3 - 1,5	1
2	Brezza leggera	4 - 6	6 - 11	1,6 - 3,3	2
3	Brezza tesa	7 - 10	12 - 19	3,4 - 5,4	2
4	Vento moderato	11 - 16	20 - 28	5,5 - 7,9	3
5	Vento teso	17 - 21	29 - 38	8,0 - 10,7	4
6	Vento fresco	22 - 27	39 - 49	10,8 - 13,8	5
7	Vento forte	28 - 33	50 - 61	13,9 - 17,1	6
8	Burrasca	34 - 40	62 - 74	17,2 - 20,7	7
9	Burrasca forte	41 - 47	75 - 88	20,8 - 24,4	7
10	Tempesta	48 - 55	89 - 102	24,5 - 28,4	8
11	Tempesta violenta	56 - 63	103 - 117	28,5 - 32,6	9
12	Uragano	64 - Oltre	118 e Oltre	32,7 e Oltre	9

* Riferito ad un anemometro sito a 10 metri d'altezza sul livello del mare

Giochi Nautici

CONTRABBANDIERI AL CONFINE

I contrabbandieri hanno nascosto la loro merce tra le rocce, e uno di loro è incaricato di portarla al nascondiglio (una casa o altro posto contrassegnato da una bandiera o da alberi), a circa 800 metri dalla costa. Una Pattuglia fa da contrabbandieri e lo Scout scelto quale portatore calza ferri da tracce) e porta un sacchetto o pacco contenente la merce. La "frontiera" è un certo tratto di terra, una strada o una striscia di sabbia sulla costa, che separa i contrabbandieri dal loro nascondiglio all'interno. Appena una sentinella vede le tracce del contrabbandiere (che porta ferri da tracce) che attraversano la frontiera, dà l'allarme e le guardie costiere devono prenderlo (a tocco) prima che egli porti la merce di contrabbando al nascondiglio. I contrabbandieri possono attraversare la frontiera solo tra due punti determinati, la cui distanza dipende dal numero delle sentinelle (ciascuna sentinella sorveglia circa 200 metri). I contrabbandieri debbono togliere la loro merce dalle rocce entro un certo tempo, perché la marea incalza. Essi possono aiutare quello che è scelto per portare la merce cercando di distrarre le guardie costiere e condurle in direzione sbagliata, in quanto esse non sanno, all'inizio, chi porta i ferri da traccia.

L'ISOLA DEL TESORO

Si sa che un tesoro è nascosto su una certa isola (o pezzo di costa delimitato) e colui che l'ha nascosto ha lasciato una carta con qualche indizio per trovarlo (punti cardinali, segni della marea ecc.). La carta è nascosta da qualche parte vicino al punto di sbarco. Le Pattuglie vengono una a una a cercarla. Devono remare da una certa distanza, sbarcare, trovare la carta, e infine trovare il tesoro. Debbono fare attenzione a non lasciare impronte ecc. vicino al tesoro, perché altrimenti faciliterebbero il compito alla Pattuglia successiva. Carta e tesoro, una volta scoperti, vengono nuovamente nascosti per la Pattuglia successiva. Vince la Pattuglia che ritorna al punto di partenza - dopo aver scoperto il tesoro - nel tempo più breve. Variante: può essere giocato sulla riva di un fiume, e le Pattuglie dovranno attraversare il fiume in barca per scoprire il tesoro.

CONTRABBANDIERI

Può essere giocato di notte come di giorno. Un gruppo di contrabbandieri provenienti dal mare cerca di sbarcare e di nascondere le merci (un mattone o una pietra per ciascuno) in una base chiamata "la caverna dei contrabbandieri" e, ciò fatto, di tornarsene via con la barca. Le "guardie di finanza" si distribuiscono isolatamente per sorvegliare un buon tratto di costa. Appena un uomo di guardia vede i contrabbandieri sbarcare, dà l'allarme e raduna i suoi compagni per attaccare. L'attacco non sarà considerato riuscito se sul luogo dello sbarco non vi saranno almeno altrettante guardie che contrabbandieri. Le guardie di finanza devono restare a bivaccare nella propria postazione finché gli uomini di guardia non abbiano dato l'allarme.

CACCIA ALLA BALENA

La balena è costituita da un grosso tronco di legno con testa e coda rozzamente disegnate. Di norma la caccia sarà effettuata da due barche, su ognuna delle quali è imbarcata una Pattuglia: il capo pattuglia sarà il capitano, il vice sarà il rematore di prua o il fiociniere, gli altri saranno i vogatori. Ciascuna delle due barche appartiene a un porto diverso, distante dall'altro almeno un chilometro. Il capo prende la balena e la lascia libera a circa metà strada tra i due porti, e a un dato segnale le due barche fanno forza sui remi per vedere quale arriverà per prima alla balena. Il fiociniere che

per primo arriva a tiro della balena vi pianta il suo arpione e la sua barca vira prontamente di bordo e cerca di rimorchiare la balena al proprio porto. In tal modo le due barche effettuano una specie di tiro alla fune, ed alla fine l'imbarcazione migliore rimorchia la balena, e possibilmente anche la barca avversaria, nel proprio porto. E' consentito togliere la fiocina avversaria gettando la propria al di sopra di essa, ma in nessun caso è permesso lanciare la fiocina sopra l'altra barca o sopra la testa del proprio equipaggio, pena il possibile prodursi di incidenti gravi. Il fiociniere non può passare la fiocina a nessun altro membro del suo equipaggio. E' proibito mettere le mani sulla balena o sull'altra barca, a meno che lo si faccia per evitare una collisione. In questo gioco apparirà chiaro che la vittoria è grandemente facilitata dalla disciplina dell'equipaggio, dal suo silenzio assoluto e dalla sua attenzione agli ordini del capitano.

