



# La sicurezza in canoa su acque calme



## 1 - Responsabilità della sicurezza nelle Società canoistiche

Non essendoci normative precise riguardanti la canoa in acqua tranquilla possiamo assimilare questa attività ad una attività economica che opera nel terziario e che è regolata dagli articoli 2087 e 2043 del codice civile. Questi in pratica obbligano a risarcire il danno causato per imprudenza (che consiste nel fare ciò da cui ci si deve astenere), imperizia (incapacità tecnica dovuta alla mancanza di addestramento dei canoisti da parte dei responsabili) e negligenza (non seguire le norme stabilite) e dagli articoli 437, 589 e 590 del codice penale, questi in pratica dicono che chiunque cagioni ad altri una lesione personale o la morte è punito con la reclusione.

In pratica i Responsabili delle Società ed i loro preposti devono:

- attuare le misure di sicurezza previste da apposite normative,
- rendere edotti i canoisti sui rischi specifici a cui sono esposti e portarli a conoscenza delle norme essenziali di prevenzione mediante affissione nella società di estratti delle norme di sicurezza o con altri mezzi, esempio una dichiarazione, fatta alla fine dei corsi di addestramento e firmata dal canoista che le norme di sicurezza sono state viste e studiate, questo comma evidenzia la responsabilità dei preposti di dare tutte le informazioni necessarie, anche le più specifiche, in modo da evitare incidenti,
- disporre ed esigere che i canoisti osservino le norme di sicurezza ed usino i mezzi per la sicurezza previsti e messi a loro disposizione.

I canoisti sono obbligati a:

- osservare le norme e le misure disposte ai fini della sicurezza individuale e collettiva,
- usare i dispositivi di sicurezza e gli altri mezzi di protezione predisposti e forniti dalla società,
- segnalare immediatamente ai responsabili le deficienze delle attrezzature di sicurezza, nonché altre eventuali condizioni di pericolo a cui venissero a conoscenza,
- non uscire senza i mezzi di protezione previsti senza averne ottenuta l'autorizzazione,
- non compiere di propria iniziativa operazioni o manovre che non siano di loro competenza e che possono compromettere la sicurezza propria o di altre persone.

Quindi si configurano 2 responsabilità, quella dei canoisti e quella dei Responsabili.

Per la società inoltre esistono altre responsabilità contemplate nelle ordinanze della capitaneria di porto, del magistrato delle acque e tutte quelle relative alla prevenzione infortuni negli ambienti di lavoro che non è compito nostro trattare.

Le norme che allego sono state estratte da:

- “*Il Kayak in sicurezza*” della Federazione Italiana Canoa kayak,
- Testo “*Prevenzione e sicurezza*” della Federazione Italiana Canoa Kayak
- “*Guide de Sécurité*” della Federazione di Canoa del Quebec
- “*Know Your Limits*” della American Canoe Association
- “*Considération médicales sur la pratique du canoe ou du kayak par grand froid*” della F.F.C.K.
- *Code de sécurité de CanoeKayak Canada*

**Esse riguardano solo la canoa agonistica e da turismo su acque calme. Per la canoa su fiumi consiglio di consultare il libro “kayak in sicurezza” della Federazione Italiana Canoa Kayak.**

Ogni Società può adattare le norme, che seguiranno che sono molto generali, alle proprie specifiche esigenze, ricavando delle normative di sicurezza particolareggiate da utilizzare al proprio interno.

## 2 - Norme di sicurezza

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

### 2.1 - 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;

E' 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.

### 2.2 - Le calzature

Hanno la funzione fondamentale di proteggere i piedi dal freddo, dagli urti e dagli oggetti taglienti che possiamo trovare nei fondali, sui pontili ed all'interno delle Società (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 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.

## 2.3 - 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 tra neoprene e pelle che viene riscaldato dal calore corporeo e 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.)

## 2.4 - 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).

## 2.5 - 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.

## 2.6 - Il salvagente

**E' obbligatorio**

- **durante la stagione invernale per tutti i canoisti,**
- **per i minori e 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.

## 2.7 - 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 deve essere robusta e lasciata sempre all'esterno quando si aggancia il paraspruzzi.**

## 2.8 - 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.



## 2.9 - 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.

Per le escursioni in mare aperto si dovrebbero prevedere anche altre attrezzature, in Canada, unica nazione che ha regolamentato le norme di sicurezza per il kayak in mare aperto, è previsto l'uso di una pompa per lo svuotamento dell'acqua ed una piccola tromba a gas per richiamare l'attenzione.

Si raccomanda anche un sacco impermeabile per i vestiti e gli alimenti se il percorso è molto lungo.

## 3 - L'attrezzatura

### 3.1 - 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**. (si consiglia di non fidarsi di dichiarazioni verbali o scritte sull'abilità natatoria rilasciate dalle persone al momento dell'iscrizione alla società, ma di eseguire durante i corsi di iniziazione apposite prove di rovesciamento)

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.

### 3.2 - 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; usate principalmente dagli 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.

Attenzione le pagaie in plastica quando si spezzano possono presentare parti molto taglienti che possono ferire in modo molto grave il canoista.

### 3.3 - Attrezzatura specifica di sicurezza

**Corda di traino e salvataggio;** corda galleggiante con una lunghezza di circa 10-13 metri, può portare 2 moschettoni all'estremità oppure essere allacciata ad un galleggiante in materiale plastico tipo torpedo con maniglia (100 x 10 x 20 Cm.) fissato alla parte posteriore della canoa), la corda serve per il traino di una canoa vuota o con canoista e per essere lanciata assieme al salvagente in caso di soccorso , **questa attrezzatura deve essere usata obbligatoriamente dagli istruttori.** La corda, tenuta in un sacchetto, va fissata sul salvagente, può essere fissata, in caso di necessità, con un moschettone alla maniglia di presa posteriore del Kayak per il traino o al galleggiante.

**Fischietto;** Attaccare al salvagente un fischietto può risolvere molti problemi di comunicazione tra i componenti di un gruppo quando questa è resa difficile dalla lontananza. E' ovvio che tutti i componenti del gruppo devono conoscere i segnali basilari di comunicazione, esempio nel caso di emergenza grave fare il seguente segnale:

3 fischi lunghi = pericolo immediato, accorrete!!

## 4 - 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:

### 4.1 - 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.

### 4.2 - 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.

Si raccomanda per i non atleti almeno una uscita alla settimana

### 4.3 - Prepararsi tecnicamente

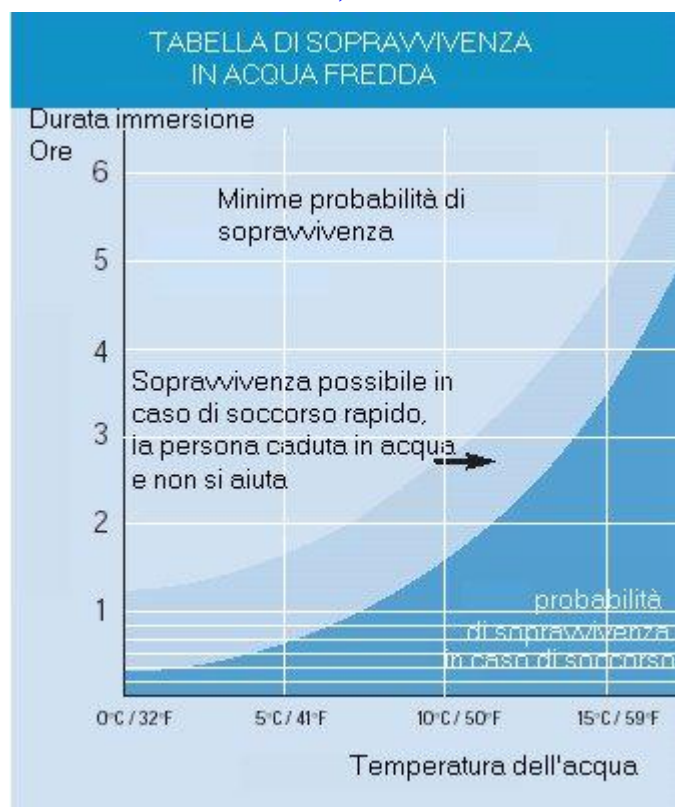
Il miglioramento della tecnica è uno degli obiettivi primari per un canoista. Acquisire una buona tecnica consente di pagaiare con tranquillità in tutti i percorsi, non affrontare mai lunghi percorsi se non si è capaci di andare in linea retta con una canoa da turismo priva di timone. Per percorsi lunghi, 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.

#### 4.4 - 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, usare sempre il salvagente.
- 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,



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, con salvagente ed accompagnati da un istruttore e possibilmente da una barca a motore.

Gli atleti che normalmente si allenano durante il periodo invernale devono rispettare le seguenti regole (vedi anche grafico allegato):

**In condizioni climatiche difficili per il Kayak** (temperatura dell'acqua e dell'aria minori di 10°C, forte vento e pioggia, (per il tempo di sopravvivenza nell'acqua fredda vedi grafico) **allenarsi sempre in gruppi (minimo 2 imbarcazioni) in vicinanza di spogliatoi**. Uscita solo con salvagente.



Prima dell'uscita fare un buon riscaldamento a terra. Alla fine dell'allenamento bere sempre delle bevande calde.

**In condizioni climatiche estreme per il kayak (temperatura dell'acqua e dell'aria minori di 5°C , neve, vento forte), uscire solo se accompagnati da un mezzo a motore munito di attrezzature per salvataggio e coperte, uscire con salvagente, non uscire mai da soli.**

**Con formazione di ghiaccio sullo specchio acqueo non uscire.**

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 pagaia 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 pagaia, 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 pagaia, 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.**

## **5 - I compagni**

Le persone con cui si fa una escursione hanno una 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.

## **6 - Riscaldamento**

Un riscaldamento adeguato dovrà sempre precedere l'inizio di una uscita soprattutto nel periodo invernale. Orientativamente un buon riscaldamento dovrebbe durare circa 20 minuti ed essere così distribuito :

- 10 minuti per la stimolazione del sistema cardio - respiratorio con corsa blanda e saltelli,
- 10 minuti per la stimolazione della muscolatura della parte superiore del corpo e per la scioltezza.

## **7 - 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 metereologiche 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,*

## 8 - Le condizioni atmosferiche

Come tutte le attività che si svolgono in ambiente naturale, lo sport della canoa è influenzato dalle condizioni metereologiche. 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.**

## 9 - 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 poterli 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.

## 10 - Il capogruppo o l'istruttore

Il Kayak è uno sport di gruppo, il capogruppo può essere il leader del gruppo o un istruttore nominato dalla Società

Questa persona deve essere una persona esperta, con la capacità di previsione, giudizio, di decisione ragionata ed immediata tanto nei confronti del percorso, quanto nei confronti del gruppo. Deve possedere calma, raziocinio, fermezza nei momenti di emergenza, avere buone capacità organizzative in modo da guidare il gruppo con semplicità ed efficacia. Non è necessariamente la persona più dotata tecnicamente ma sicuramente la più responsabile.

I compiti più importanti sono:

- controllare il materiale, in generale e per la sicurezza,
  - curare l'organizzazione del recupero,
  - avere tutte le informazioni necessarie per il percorso ( distanza, difficoltà, maree, venti, ecc.)
  - fare da testa al gruppo e controllare che il gruppo resti unito,
  - organizzare delle azioni di salvataggio e di assistenza, dare informazioni ai meno esperti,
  - saper riconoscere i segnali che indicano stati di ansia e di paura fra i canoisti,
  - prevedere in ogni momento l'evolversi della situazione,
- in modo particolare gli istruttori devono:
- insegnare la tecnica,
  - far avanzare il gruppo all'andatura dei più deboli,
  - tenere il gruppo fuori della parte navigabile dei canali,
  - tenere una distanza massima tra gli allievi tale da poter intervenire velocemente in caso di rovesciamento,
  - in caso di 2 istruttori, dividere il gruppo in 2 parti, un istruttore segue il gruppo lento ed uno segue il veloce,
  - stabilire degli orari differenti per gli allievi che non sono mai saliti in barca.

E' impossibile stabilire il numero di allievi per istruttore in quanto questo dipende da:

- le capacità tecniche ed atletiche degli allievi (presenza di bambini e di adulti),
- la presenza di allievi completamente inesperti,
- la presenza di allievi con tipi di imbarcazioni diverse,

in pratica è possibile avere, per istruttore dei gruppi variabili da 4 a 8 allievi della stessa capacità e che utilizzano tutti con lo stesso tipo di imbarcazione.

## 11- le norme di sicurezza canadesi

Ritengo che le migliori norme di sicurezza per la canoa su acqua calma siano le norme canadesi, esse riguardano:

- gli atleti,
- gli istruttori,
- i famigliari degli atleti,
- gli ufficiali di gara,
- i piloti delle imbarcazioni,
- gli spettatori,
- i dirigenti delle società,
- le società

a scopo informativo riporto la traduzione della parte che riguarda le società:

### Responsabilità delle Società

1. Ciascun Club deve divulgare un « Codice di sicurezza » e tutti gli aiuti visivi sulla sicurezza sull'acqua, il salvataggio, l'ipotermia e le procedure di rianimazione.
2. Il codice di sicurezza dovrà includere una pianta delle vie d'acqua locali che riporti tutte le regole e i pericoli locali dovuti alla circolazione delle imbarcazioni, dalle correnti, dalle maree, dai venti, o altre condizioni climatiche e dai pericoli sotto la superficie dell'acqua..
- 3 Ciascun Club dovrà nominare un Responsabile della sicurezza che sarà responsabile del rispetto del Codice di sicurezza e di tutte le altre norme e dovrà fare in modo che esse siano rispettate. Il responsabile si assicurerà che il Club abbia equipaggiamenti di sicurezza in numero sufficiente e che essi siano in buono stato. Il responsabile sorveglierà le condizioni ambientali ed emanerà le direttive appropriate.

4. I club devono fare in modo che i partecipanti abbiano tutte le competenze natatorie necessarie (stabilite dalla croce rossa canadese) sufficienti alla partecipazione dell'attività acquatica.
5. Ciascun club dovrà avere una lista dei numeri di telefono d'urgenza che deve essere affissa bene in vista.
- 6 Ciascun Club deve mantenere una casetta di medicinali.
7. I Club devono assicurarsi che tutti gli equipaggiamenti siano in buono stato.
8. I Club devono promuovere la sicurezza sull'acqua e prendere delle misure per incoraggiare i soci ad apprendere le tecniche di salvataggio.
9. I Club devono fare in modo che gli istruttori siano formati sulle misure di salvataggio e rianimazione frequentando corsi appropriati.

*Dal Santo Antonio*