



NOTE PER IL CORSO BCU 3 STELLE KAYAK DA MARE

SYLLABUS TECNICO

PARTE A - CAPACITA' PERSONALI DI PAGAIATA

A.1 Sollevare e trasportare i kayak, imbarcarsi e sbarcare

Il corso dovrebbe permettere di sviluppare una buona e sicura tecnica di sollevamento e trasporto del kayak, adatta a spostare l'imbarcazione dal veicolo al punto di imbarco, usando il lavoro di squadra quando necessario per limitare i rischi di incidente o di infortunio. Il corso dovrebbe includere l'imbarco in maniera sicura ed efficiente da diversi semplici luoghi di imbarco con il kayak in acqua, per esempio da molo, banchina, costa rocciosa o spiaggia.

A.2 Efficiente pagaiata in avanti

Il corso dovrebbe migliorare la comprensione dei punti chiave di una buona tecnica di pagaiata in avanti, cioè:

- buona rotazione del busto, pagaiata alta con le braccia ragionevolmente distese in avanti; buon attacco in acqua e buona fase di passata con l'uscita anticipata della pala dall'acqua
- consapevolezza del movimento di bicicletta delle gambe e del trasferimento della forza attraverso i piedi così come dell'azione di trazione e spinta della braccia
- consapevolezza della relazione esistente tra postura, connessione del corpo con l'imbarcazione, trasferimento della forza e percezione del movimento

Il corso dovrebbe permettere ai candidati di maturare esperienze di pagaiata in una varietà di condizioni di mare e di vento corrispondenti al brevetto, al fine di offrire la comprensione dei sottili aggiustamenti necessari per mantenere un'efficiente tecnica di pagaiata in avanti quando si pagaia nel vento e/o in corrente, contro vento e/o corrente e con vento e/o corrente al traverso.

A.3 Efficiente pagaiata indietro e fermare il kayak

Esercizio della figura dell'otto: il corso dovrebbe sviluppare l'abilità di pagaiare all'indietro lungo la figura dell'otto, poiché questo richiede ai pagaiatori di mettere a punto più tecniche di pagaiata all'indietro e di inclinazione dello scafo.

A.4 Mantenere la direzione

Inclinazione (*edging*): il pagaiatore dovrebbe sviluppare un'efficiente strategia di inclinazione dello scafo per controllare il kayak durante la navigazione, sia pagaiando in avanti che indietro.

Timone di poppa (*stern rudder*): nella manovra la pala della pagaia dovrebbe essere inserita in acqua verso la poppa dell'imbarcazione.

Il corso dovrebbe mettere il pagaiatore in condizione di procedere dritto con il kayak, tenendo la pagaia su un lato del kayak mentre mantiene la velocità, per esempio per virare dentro uno spazio ristretto.

A.5 Cambiare direzione

Da fermi: il corso dovrebbe mettere in pagaiatore in condizione di virare il kayak di 360 gradi in entrambe le direzioni, usando alternativamente la pagaia in avanti e indietro. Inoltre, l'insegnante dovrebbe aiutare il pagaiatore a comprendere come e quando l'inclinazione (*edging*) e l'appoggio (*leaning*) aiutano l'esecuzione della manovra.

In movimento: l'insegnante dovrebbe esplorare la varietà di tecniche di virata per mettere il pagaiatore in condizione di virare il kayak di 90 gradi usando le diverse combinazioni di inclinazione interna ed esterna, di posizione orizzontale e verticale della pagaia per evitare gli ostacoli, usando per esempio pagaia all'indietro, appoggio basso per virare, timone di prua e timone di prua incrociato (*cross bow rudder*). L'insegnante dovrebbe sottolineare l'importanza della spazzata per iniziare la virata.

A.6 Spostamenti laterali, sia da fermi che in movimento

I pagaiatori dovrebbero essere abituati ad utilizzare differenti tecniche di spostamento laterale, sia da fermi che in movimento. I pagaiatori dovrebbero comprendere perché il corpo deve essere ben ruotato, la pagaia tenuta verticale e la pala completamente immersa. Dovrebbero anche comprendere che un'inclinazione appropriata dello scafo aiuta a spostare il kayak lateralmente. A questo livello, dovrebbe essere evidente un efficiente spostamento laterale senza che il kayak subisca virate e se il kayak vira allora il pagaiatore dovrebbe essere in grado di sapere come correggere la virata in maniera appropriata.

A.7 Appoggi, sia da fermi che in movimento

I pagaiatori dovrebbe essere abituati ad eseguire appoggi alti e bassi con il kayak ben bilanciato. I pagaiatori dovrebbero anche essere in grado di eseguire queste manovre in movimento, pronti per riprendere subito dopo la

pagaiata in avanti. I pagaiatori hanno bisogno di comprendere l'importanza di eseguire queste manovre fuori dalla "posizione di sicurezza" (*safety box*).

A.8 Eskimo

Il corso dovrebbe sviluppare le competenze necessarie per eseguire un efficiente eskimo in acqua piatta, su un solo lato, a seguito di un completo capovolgimento. L'insegnante dovrebbe considerare il fatto che la manovra potrebbe essere nuova, oppure potrebbe essere stata appresa in piscina e raramente eseguita in mare aperto. E' perciò importante che l'insegnante aiuti i pagaiatori a trasferire queste competenze in acqua piatta.

I pagaiatori di sit-on-top dovrebbero praticare invece un auto-salvataggio (il corso dovrebbe sottolineare l'importanza di mantenere gli spazi di risalita su entrambi i lati liberi da attrezzatura così da eseguire un sicuro auto-salvataggio).

A.9 Legare il kayak

I pagaiatori dovrebbero essere resi edotti dei sistemi utilizzati per legare l'imbarcazione al carrello e alle barre dell'auto usando cime e fettucce.

Dovrebbero essere anche trattate le implicazione ed i pericoli connessi alla pratica di legare il kayak ad ancore, boe e segnali di navigazione. Dovrebbe anche essere sottolineata l'importanza di avere a bordo un coltello e di conoscere sistemi di sgancio e rilascio.

PARTE B - SICUREZZA E SALVATAGGI

B.1 Salvataggi in acque profonde

I pagaiatori dovrebbero essere abituati a praticare sicuri, veloci ed efficienti salvataggi in acque profonde di un kayaker capovolto e dovrebbe essere incoraggiato l'uso di un appropriato dialogo con la persona in acqua per mantenere il controllo delle operazioni di salvataggio. Il corso dovrebbe aiutare i pagaiatori a comprendere a pieno il protocollo d'intervento correlato ai diversi salvataggi in acque profonde e dovrebbero essere praticate differenti tecniche, così che i pagaiatori possano scegliere il metodo più appropriato.

B.2 Uso delle cime di traino e del traino di contatto

Dovrebbero essere sperimentate diverse tecniche di traino. Il corso dovrebbe mettere i pagaiatori in condizione di dimostrare un traino di contatto in spinta ed in tiro, un semplice uso della cima di traino ed uno sgancio rapido e sicuro in caso di emergenza. L'insegnante dovrebbe sottolineare i pericoli connessi all'uso della cime di traino ed in generale di

cime in ambiente marino e l'importanza di avere un coltello facilmente raggiungibile ed utilizzabile.

B.3 Salvataggio assistito denominato "Eskimo rescue"

I pagaiatori dovrebbero essere abituati a praticare il salvataggio assistito nel ruolo sia della vittima che del soccorritore. I pagaiatori dovrebbero lavorare per avvicinare la persona capovolta in maniera efficiente e sicura. I pagaiatori devono essere resi edotti della necessità di non colpire le mani della vittima contro il bordo dello scafo e devono essere in grado di intervenire in aiuto della vittima in maniera veloce ed accurata da una distanza approssimativa di 5 metri. Dovrebbero essere praticate entrambe le manovre di salvataggio con la pagaia e con la prua del kayak.

Il salvataggio assistito denominato "Eskimo rescue" è praticabile dai soli pagaiatori di sit-on-top che usino le cinghie per legarsi all'imbarcazione.

PARTE C - SICUREZZA, CONDUZIONE DEL GRUPPO E CAPACITÀ DEL GRUPPO

C.1 Gestione dei rischi personali

Il corso dovrebbe includere l'applicazione pratica delle nozioni teoriche comprese in D.1 - Equipaggiamento ed in D.2 - Sicurezza della sottostante PARTE D.

C.2 Conoscenza, consapevolezza e cura degli altri

L'insegnante dovrebbe sottolineare l'importanza della conoscenza, consapevolezza e cura degli altri, sia per quanto riguarda il singolo pagaiatore che gli altri membri del gruppo all'intorno. I pagaiatori dovrebbe comprendere che sebbene non rivestano il ruolo di capogruppo responsabile degli altri, sono comunque chiamati a lavorare insieme per aiutarsi vicendevolmente attraverso una buona tecnica di comunicazione e di posizionamento all'interno del gruppo (per esempio conoscere la tecnica migliore da adottare come capo-gruppo - *sheperding*).

C.3 Saper pagaiare in un gruppo guidato

Durante il corso è importante che i pagaiatori facciano diverse esperienze. Per esempio, baie, porti, spiagge, estuari, tratti di costa con punti di facile sbarco nelle vicinanze, tutto con venti non superiori a Forza 3 Beaufort. Questo dovrebbe anche includere l'imbraco e lo sbarco in una zona di surf (con onda di un metro tra il cavo e la sommità).

I pagaiatori dovrebbero anche essere coinvolti nella pianificazione di un viaggio e capire l'importanza del lavoro sulle carte e delle strategie per

tenere il gruppo unito in differenti condizioni. Dovrebbero essere introdotti alla valutazione necessaria dell'intervento in sicurezza come membro di un gruppo guidato e dovrebbero fare esperienza dei pericoli prevedibili e delle scelte sulle rotte adatte. Come gruppo, dovrebbero essere dotati di equipaggiamento adeguato ad un'escursione giornaliera e dimostrare una buona educazione, cioè restare insieme ma lasciare anche agli altri membri del gruppo uno spazio sufficiente di manovra.

PARTE D - TEORIA

L'insegnante dovrebbe fornire un'appropriata base teorica durante il corso.

D.1 Equipaggiamento

L'insegnante dovrebbe fornire ai pagaiatori nozioni su come usare al meglio l'equipaggiamento ed illustrare come e perché si è sviluppata una varietà di equipaggiamenti appropriati per i pagaiatori che assumono il ruolo di membri competenti di un gruppo coinvolto in escursioni giornaliere in mare.

L'equipaggiamento dovrebbe includere:

- un kayak coi ponti chiusi oppure un sit-on-top, entrambi adeguati ad escursioni e viaggi in mare
- pagaia
- un set di pagaie di riserva per il gruppo
- adeguato e personale equipaggiamento ed abbigliamento per pagaiata
- abbigliamento di riserva
- cibo e bevande
- significato dei segnali, assistenza esterna e consapevolezza dei propri limiti
- cime di traino
- coltello
- fischiello
- kit di primo soccorso
- kit di riparazione
- telo anti-assideramento (*exposure bag*) oppure tenda di emergenza (*emergency shelter*)
- cappello, occhiali e crema solare

D.2 Sicurezza in mare

Il corso dovrebbe sollecitare nei pagaiatori la consapevolezza delle precauzioni applicabili alle attività di kayak in mare.

Per esempio:

- i generali effetti del vento (in modo particolare il vento di mare - *offshore wind*), delle onde, delle correnti e della conformazione geografica della costa
- l'organizzazione della Guardia Costiera e dei servizi di salvataggio

- i rischi potenziali (per l'ambiente e per gli altri utilizzatori delle acque marine)

D.3 Condizioni meteorologiche

L'insegnante dovrebbe fornire ai pagaiatori la conoscenza delle varie risorse per reperire appropriate previsioni meteorologiche e come interpretarle in ragione della escursione giornaliera proposta.

D.4 Benessere, salute e primo soccorso

L'insegnante dovrebbe fornire ai pagaiatori una basilare comprensione dei segnali e dei sintomi dell'ipotermia. E' raccomandato un brevetto di primo soccorso ma sono essenziali le abilità di intervento in primo soccorso.

D.5 Accesso al mare

I pagaiatori dovrebbero conoscere le regole regionali e nazionali di accesso al mare e la legislazione relativa alla libera navigazione dei pagaiatori in mare. Dovrebbero anche sapere che alcune autorità portuali hanno il diritto di applicare addebiti (*charge*) ai kayaker.

D.6 Ambiente

L'insegnante dovrebbe aiutare i pagaiatori a comprendere che chiunque operi in un ambiente sensibile ha la responsabilità di tutelare l'ambiente, la flora e la fauna (*wildlife*). Di conseguenza, i pagaiatori dovrebbero essere a conoscenza della flora e fauna locali, del suo habitat naturale e della sua conservazione e tutela. Devono anche conoscere ed attenersi alle principali regole di buona pratica nella tutela ambientale.

D.7 Pianificazione

L'insegnante dovrebbe mettere i pagaiatori in grado sia di identificare le caratteristiche basilari della costa usando una mappa turistica oppure una carta nautica e sia di utilizzare ed interpretare le tabelle di marea.

Incluso:

- la conoscenza elementare della correnti di marea, gli effetti del vento sulle stesse correnti, per esempio nel caso di vento di mare o di vento contrario alla corrente
- comprensione di alta e bassa marea
- conoscenza basica degli effetti della topografia sulle correnti

D.8 Cura del gruppo

Durante il corso l'insegnante dovrebbe creare delle occasioni per sottolineare la necessità della cura del gruppo ed esplorare le tattiche secondo le quali i compagni di pagaiata (*buddies*) possono offrire il proprio sostegno (fisico e/o

psicologico se necessario) attraverso una buona tecnica di posizione e di comunicazione (vedi le note nella sezione C2 e C3).

D.9 Conoscenza generale

I pagaiatori dovrebbero avere la consapevolezza delle diverse discipline di pagaia e della ricca storia dello sport, sia nel kayak da mare che nelle altre discipline.

D.10 Navigazione

L'insegnante dovrebbe fornire ai pagaiatori le informazioni per essere in grado di:

- riconoscere i principali segnali in mare
- identificare la propria posizione usando longitudine, latitudine e bussola
- usare la bussola per pagaiare lungo una rotta
- calcolare la distanza e stimare il tempo di pagaiata

D.11 Mostrare una conoscenza di base sulle regole di collisione e sui segnali sonori

--- O ---