



## NOTE PER L'ESAME BCU 3 STELLE KAYAK DA MARE

### SYLLABUS TECNICO

#### PARTE A - CAPACITA' PERSONALI DI PAGAIATA

I pagaiatori dovranno dimostrare le loro abilità di controllo dell'imbarcazione nelle prescritte condizioni, combinando le posizioni del corpo, della pagaia e della barca. Questo includerà anche l'applicazione delle varie tecniche pratiche indicate più sotto. I pagaiatori dovrebbero operare al di là delle posizioni di sicurezza (*safety box*) ed effettuare le manovre su entrambi i lati.

Se il kayak è dotato di timone, questo deve essere disabilitato per la durata dell'esame. E' richiesto che l'imbarcazione sia dotata di compartimenti stagni e/o sacchi di punta che la rendono inaffondabile. I sit-on-top dovrebbero essere dotati di cinghie per le cosce.

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

I pagaiatori dovrebbero dimostrare una buona, sicura ed appropriata tecnica per sollevare e trasportare il kayak dal veicolo al luogo d'imbarco, usando il lavoro di squadra quando necessario per limitare i rischi di incidenti ed infortuni. I pagaiatori dovrebbero essere in grado di imbarcarsi in maniera sicura ed efficace da un qualunque semplice luogo di imbarco con un'imbarcazione inaffondabile, per esempio da molo, banchina, costa rocciosa o spiaggia.

#### A.2 Efficiente pagaiata in avanti

I pagaiatori dovrebbero mostrare un'efficace varietà di tecniche di pagaiata in avanti, incluso:

- 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

I pagaiatori saranno osservati durante l'esame e dovranno mostrare uno stile accettabile nella velocità di navigazione, con una forza sufficiente nella pagaiata in avanti contro vento.

#### A.3 Efficiente pagaiata indietro e fermare il kayak

I pagaiatori dovranno mostrare un'accurata ed efficiente pagaiata indietro, utilizzando la linea di costa e gli altri kayaker come riferimenti.

Ai pagaiatori sarà richiesto di fermare il kayak dopo aver raggiunto una velocità di navigazione pagaiando sia in avanti che indietro, fermandosi in maniera controllata utilizzando un numero minimo di manovre.

#### **A.4 Mantenere la direzione**

**Inclinazione (*edging*):** il pagaiatore dovrebbe mostrare 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 pagaiatore dovrebbe essere in grado 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:** i pagaiatori dovrebbero essere in grado di virare il kayak di 360 gradi in entrambe le direzioni usando alternativamente la pagaia in avanti e indietro, combinando il tutto con l'inclinazione dello scafo per sostenere la manovra. L'insegnante dovrebbe controllare che la pala sia riportata in posizione dopo una completa estensione delle braccia con il gomito leggermente piegato.

**In movimento:** i pagaiatori dovrebbero essere in grado di virare il kayak di 90 gradi usando combinazioni di inclinazione interna ed esterna, di posizione orizzontale e verticale della pagaia per evitare gli ostacoli, per esempio spazzata, appoggio basso per virare, timone di prua. L'insegnante dovrebbe osservare che la virata a 90 gradi abbia inizio con una spazzata perché la virata con la pagaia verticale può essere difficile da effettuare.

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

I pagaiatori dovranno essere osservati nell'esecuzione di un efficiente spostamento laterale senza far virare il kayak ed utilizzando una varietà di tecniche. Il corpo ben ruotato, la pagaia tenuta verticale, la pala sommersa.

#### **A.7 Appoggi, sia da fermi che in movimento**

I pagaiatori dovranno essere in grado di 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 pagaia in avanti.

#### **A.8 Eskimo**

I pagaiatori dovrebbero essere in grado di eseguire un efficiente eskimo in acqua piatta, su un solo lato, a seguito di un completo capovolgimento. Il tentativo fallito non squalifica il pagaiatore ma comunque un eskimo deve essere effettuato.

I pagaiatori di sit-on-top dovranno praticare un auto-salvataggio.

#### **A.9 Legare il kayak**

I pagaiatori dovrebbero essere in grado di legare l'imbarcazione al carrello e alle barre dell'auto usando cime e fettucce. Qualunque sistema è accettabile purché le cime siano utilizzate con nodi efficienti e conosciuti.

I pagaiatori di sit-on-top dovrebbero dimostrare di sapere legare l'imbarcazione in maniera sicura ad una boa e di sapere utilizzare l'ancora ed il galleggiante.

## **PARTE B - SICUREZZA E SALVATAGGI**

### **B.1 Salvataggi in acque profonde**

I pagaiatori dovrebbero eseguire sicuri, veloci ed efficienti salvataggi in acque profonde di un kayaker capovolto, usando un dialogo appropriato con la persona in acqua per mantenere il controllo del salvataggio.

Ai pagaiatori sarà richiesto di capovolgere il kayak e poi, seguendo le indicazioni di un abile soccorritore, dimostrare l'abilità necessaria per rioccupare il proprio kayak.

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

I pagaiatori dovranno dimostrare di saper eseguire un traino di contatto in spinta ed in tiro, di saper fare un semplice uso della cima di traino ed uno sgancio rapido e sicuro in caso di emergenza. I pagaiatori dovranno dimostrare di essere consapevoli dei pericoli connessi all'uso delle cime di traino.

### **B.3 Salvataggio assistito denominato "Eskimo rescue"**

Ai pagaiatori sarà richiesto di praticare il salvataggio assistito nel ruolo sia della vittima che del salvatore. Devono essere praticate entrambe le manovre di salvataggio con la pagaia e con la prua del kayak. Il soccorritore deve intervenire da una distanza realistica. Possono essere tentati fino a due salvataggi ed il soccorritore deve avvicinare la vittima con un'angolazione di sicurezza e con una velocità adeguata. Il soccorritore non dovrà avvicinare la vittima con l'angolazione corrispondente al punto in cui sono posizionati il corpo e le mani della vittima.

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 CAPACITA' DEL GRUPPO**

### **C.1 Gestione dei rischi personali**

I pagaiatori devono dimostrare 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**

I pagaiatori dovrebbero dimostrare di saper valutare come operare in sicurezza all'interno di un gruppo. Dovrebbero essere in grado di identificare i rischi e scegliere la rotta da seguire, per esempio la rotta più sicura intorno agli scogli. Dovrebbero conoscere l'uso dell'equipaggiamento adatto per un'escursione giornaliera, incluso l'equipaggiamento necessario per la sicurezza degli altri (vedi paragrafo D.1 più sotto). Dovrebbero dimostrare una buona educazione di gruppo, cioè restare insieme ma al tempo stesso lasciare agli altri membri del gruppo spazio di manovra sufficiente. I pagaiatori devono anche dimostrare di essere consapevoli dell'importanza di ciò che accade intorno a loro e agli altri membri del

gruppo durante l'escursione giornaliera. Non sono direttamente responsabili degli altri ma dovrebbero lavorare insieme per aiutarsi vicendevolmente attraverso una buona tecnica di comunicazione e di posizionamento all'interno del gruppo.

### **C.3 Saper pagaiare in un gruppo guidato**

I pagaiatori devono provare (per iscritto o verbalmente) di avere pagaiato in una varietà di condizioni appropriate al livello richiesto. 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 include anche l'imbraco e lo sbarco in una zona di surf (con onda di un metro tra il cavo e la sommità). Questo non include veloci correnti di marea o cascate.

I pagaiatori dovrebbero anche essere coinvolti nella pianificazione del viaggio programmato per la giornata d'esame e capire l'importanza del lavoro sulle carte e delle strategie per tenere il gruppo unito in differenti condizioni.

L'esame è una valutazione continuativa dei pagaiatori durante l'escursione giornaliera.

## **PARTE D - TEORIA**

L'insegnante dovrebbe soddisfare l'esigenza dei pagaiatori di possedere una generale conoscenza della teoria enunciata più sotto. Una o due domande di livello analogo dovranno essere poste ai pagaiatori per ciascun argomento trattato.

### **D.1 Equipaggiamento**

Esempi di domande:

Qual è l'equipaggiamento personale appropriato per un competente membro del gruppo coinvolto in un'escursione giornaliera in mare?

Puoi nominare due differenti tipi di pagaia?

Quando useresti un lega pagaia?

Come sistemeresti l'attrezzatura sul tuo sit-on-top?

Qual è l'importanza di un giubbotto in più?

Come influiscono sulla performance i vari materiali utilizzati dai costruttori di imbarcazioni?

### **D.2 Sicurezza in mare**

Esempi di domande:

Quali precauzioni di sicurezza applicheresti in particolare quando pagai in mare?

Per esempio:

- gli effetti generali del vento (in particolare il vento di mare - *offshore*), le onde, le correnti e la conformazione geografica
- informare la Guardia Costiera ed i servizi di salvataggio
- potenziali pericoli (per l'ambiente e per gli altri utilizzatori del mare)

### **D.3 Condizioni meteorologiche**

Esempi di domande:

Dove puoi reperire appropriate previsioni meteorologiche per il mare?

Quali sono gli elementi importanti da considerare per la sicurezza del viaggio giornaliero proposto?

### **D.4 Benessere, salute e primo soccorso**

Esempi di domande:

Quali sono i segnali ed i sintomi dell'ipotermia?

Come si previene l'ipotermia?

Quali sono gli interventi principali in caso di ipotermia?

Cosa dovresti fare in caso di attacco cardiaco di un compagno durante la pagaiata?

### **D.5 Accesso al mare**

Esempi di domande:

Quali sono le regole regionali e nazionali per l'accesso al mare e la legislazione relativa?

Quali sono le regole di accesso al mare?

Le autorità portuali hanno il diritto di applicare addebiti (*charge*) ai kayaker?

### **D.6 Ambiente**

Esempi di domande:

Qual è il più inquietante/angosciante (*disturbing/distressing*) incontro con la vita animale selvaggia che avete avuto durante una pagaiata in mare?

Cosa faresti se trovassi spazzatura in una piccola grotta inaccessibile dove hai programmato di pranzare?

Ci sono dei punti critici dove pagaiate di solito? Per esempio, nidi di uccelli, piccoli di foca etc.

Quali sono gli effetti del pagaiare troppo vicino alle scogliere durante la stagione della nidificazione? Perché costituisce un problema? Ci sono delle regole locali per una buona pratica?

### **D.7 Pianificazione**

I pagaiatori dovrebbero essere coinvolti nella pianificazione di un viaggio per la giornata di esame ed essere in grado di identificare le caratteristiche della costa usando la mappa turistica o la carta nautica ed avere le abilità di interpretare le correnti di marea.

Incluso:

- conoscenza di base di correnti di marea, effetti del vento sulle correnti, per esempio vento contro corrente, vento di mare (*offshore*) etc
- comprensione dell'alta e della bassa marea
- comprensione basilari degli effetti della topografia sulle correnti

## **D.8 Cura del gruppo**

Esempi di domande:

Se dei vostri compagni di pagaiata si dovessero trovare in difficoltà in mare poco mosso e agitato (*choppy*), come pagaiatore più esperto e con maggiore confidenza in acqua, in quale posizione potresti offrire loro maggior aiuto?

- dietro e sottovento rispetto a loro
- davanti e sottovento rispetto a loro
- davanti e sopravvento rispetto a loro, così da aiutarli a mantenere la rotta più stabile

Qual è il ruolo del capo-gruppo quando devo assistere un compagno a virare sotto vento?

## **D.9 Conoscenza generale**

Esempi di domande:

- Nomina due modelli diversi di kayak da mare
- Come ha aiutato te e la canoa in generale l'iscrizione alla BCU?
- Quali sono le differenze tra lo sviluppo del kayak da mare e della canoa canadese?

## **D.10 Navigazione**

Durante l'escursione programmata per l'esame i pagaiatori dovrebbero essere in grado di:

- riconoscere i principali segnali in mare
- identificare la propria posizione usando la bussola e longitudine e latitudine
- 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 ---