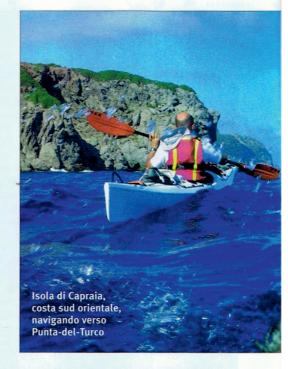
## Il kayak da mare Navigazione amatoriale

**Antonino (Toni) Pusateri** Socio del Gruppo di Torino

hi desidera navigare in kayak da mare, nelle prossime righe troverà informazioni sui corsi che si possono frequentare in Italia per avere un buon controllo del kavak da mare, navigare in sicurezza e divertirsi tra le onde in solitaria o con gli amici. Prima di incentrare la nostra attenzione su questo argomento, sarà utile mettere in rilievo l'importanza che la sicurezza riveste in questa attività ricreativa. Benché l'andare in kayak può esser considerato uno svago tutto sommato tranquillo e presenti numerosi vantaggi psicofisici, esposti nella tabella che potrete osservare qui in basso, è opportuno prendere delle misure di precauzione. È innanzitutto utile accertare con una visita di medicina sportiva che il nostro fisico sia predisposto a tale attività non agonistica, aldilà delle mutevoli disposizioni di Legge qualora ci si associ a una qualsiasi Associazione.

## NOTE

(1) http://www.qajait.it/Kayaksalute.htm (2) http://www.qajait.it/regole.htm Bisogna poi considerare che su un kayak da mare si è equipaggio e comandante: il kayaker deve essere in grado di soddisfare la propria sicurezza, valutando ad esempio quando uscire in mare, mentre, se alla guida di un gruppo di kayakers, come affrontare il moto ondoso, come equipaggiarsi ed eventualmente assistere un compagno in difficoltà (2). Questi sono i requisiti a cui deve supplire la didattica relativa al kayak. In Italia come in diverse discipline sportive/artistiche, skateboard,



Sport	Gambe	Braccia	Addominali	Spalle	Calorie usate per ora	Antistress
Kayak	XX	xxxxx	XXXX	xxxxx	250-600	xxxxx
Canottaggio	xxxxx	XXXXX	xxxxx	xxxxx	600 - 1000	xxxxx
Nuoto	XX	xxxx	xx	xxxxx	400 - 1000	XXX
Corsa	XXXXX		х		700 - 1200	xxxx
Bicicletta	XXXXX	х	х	X	500 - 800	XXX
Pattinaggio	XXXXX	XX	XX		350 - 600	XXX
Sci di fondo	XXXXX	XXX	xxx	XXX	400 - 900	xxxx
Tennis	XXXXX	XXXX	xxx	XXX	300 - 700	X
Calcio	XXXXX	PEST TO	XX	admit lyand	375 - 900	XX

(a cura di Guida Gadina della ditta Janautica di Monza costruttrice di kayak (1)

