

DISCLAIMER SPECIFICO CANOA

Il canoismo è un'attività sportiva acquatica in cui si adoperano canoe o kayak. Si distinguono due stili di voga:

- Il kayak prevede la posizione seduta ed una pagaia a doppia pala con cui pagaiare su entrambi i lati.
- La canoa canadese prevede una posizione in ginocchio o seduti ed una pagaia a pala singola con cui pagaiare su un solo lato.

Le due attività seppur simili sono differenti per le competenze natatorie che devono avere i partecipanti all'attività. Nella canoa canadese è necessario saper nuotare o almeno saper stare a galla e spostarsi nel minimo dato che può capitare che la canoa si ribalti e che sia necessario raggiungere i mezzi adiacenti. Con il Kayak è fondamentale saper nuotare in maniera discreta soprattutto sono richieste buone competenze di nuoto sott'acqua: in tale pratica sportiva il rovesciamento a testa in giù comporta il dover uscire dall'abitacolo sott'acqua e non è semplice per chi non è minimamente pratico del nuoto subacqueo. È dunque importante trovarsi a proprio agio nell'elemento acquatico, per scongiurare panico e ansia. Saper nuotare consente di fronteggiare l'evenienza con tutta la calma e la tranquillità necessarie a ritornare nella posizione corretta senza troppi sforzi.

Cosa devi sapere:

- Caratteristiche dell'attività e rischi specifici con adeguate misure di mitigazione. In canoa si sale con il minimo indispensabile: borraccia da almeno 1 LT, se la si possiede una piccola sacca stagna per i cellulari e l'eventuale merenda, kway. L'abbigliamento consigliato consta di: costume da bagno, scarpe da ginnastica bagnabili e sporcabili o sandali chiusi (infradito assolutamente no) calzoncini corti, maglietta maniche corte, cappellino e occhiali da sole. Sarà utile avere con sé da lasciare a riva uno zaino contenente un ricambio completo, la crema solare, un asciugamano, occhiali da sole.
- Informazioni cautelari generali prima di iniziare l'attività, l'Istruttore terrà un briefing in occasione del quale verranno fornite le nozioni base per l'utilizzo del mezzo e le norme di sicurezza da rispettare. Sarà l'istruttore, con il supporto degli accompagnatori dei ragazzi, a stabilire gli equipaggi delle imbarcazioni che possono portare 2, 3 o 4 persone. I partecipanti devono collaborare e seguire tutte le indicazioni dell'Istruttore con particolare attenzione a quelle inerenti la sicurezza personale e del gruppo.
- Preparazione fisica e capacità tecniche minime richieste per la tipologia e durata dell'attività. Ad eccezione che per l'attività di più giorni e/o in alta montagna, ai partecipanti non è richiesta particolare esperienza. È però indispensabile avere una buona forma fisica generale, essere propensi allo svolgimento di attività che richiedono impegno fisico e mentale.
- Per partecipare a tale attività è fatto obbligo saper nuotare.