



CANOISTA

Ciao ragazzi! Mi chiamo Davy Crockett, mi conoscete? Sono stato il più famoso esploratore del Far West e vi voglio parlare del mezzo da me preferito per compiere le mie famose imprese: la canoa. Invece di andare a piedi o in bicicletta è una splendida esperienza per una squadriglia prendere la canoa (magari costruendosela) ed esplorare un lago, un tratto di fiume o di costa. Ma, per farlo, dovrete diventare competenti e imparare a condurre e a manovrare una canoa, dovrete saper nuotare bene e conoscere le regole per svolgere la vostra impresa in sicurezza.

I **KAYAK** sono imbarcazioni in cui il canoista rimane seduto (conservando una buona stabilità) e utilizza una pagaia con due pale. L'utilizzo di una pagaia doppia rende l'imbarcazione più governabile, anche dai meno esperti, in quanto è possibile pagaiare da entrambi i lati per mantenere la direzione.

Con il termine **CANOA** si identificano tutte quelle imbarcazioni con propulsione a pagaia. Nelle canoe canadesi il canoista è in ginocchio e utilizza una pagaia con una sola pala.

di Maurizio Chiappi,
pattuglia nazionale nautica
disegni di Riccardo Villanova

L'USCITA IN CANOA O IN KAYAK



L'uscita in canoa in una zona tranquilla non presenta grosse difficoltà, ma se volete affrontare per conto vostro, o con la vostra squadriglia, uscite su fiumi con corrente o in mare rivolgetevi sempre alle scuole specializzate o ai Centri nautici.

Prima di affrontare un percorso è necessario:

– Preparare il materiale

Avere una attrezzatura in buono stato è fondamentale per la sicurezza e per la riuscita dell'escursione, quindi controllate la canoa e l'equipaggiamento prima di uscire e avvisate in caso non sia funzionante... naturalmente di tutto il materiale dovete conoscerne l'uso!

Il kayak deve sempre avere il puntapiedi e il sedile funzionanti e deve essere dotato delle riserve di galleggiamento. Indossate sempre il salvagente.



di Maurizio Chiappi, pattuglia nazionale nautica
disegni di Riccardo Villanova

...PREPARARSI TECNICAMENTE E FISICAMENTE!

– **Prepararsi fisicamente**
Come per tutti gli sport, anche per la canoa la condizione fisica è indispensabile. L'allenamento deve essere proporzionale alla distanza che si deve percorrere e strettamente connesso alla sicurezza.

– Prepararsi tecnicamente

Acquisire una buona tecnica consente di pagaiare con tranquillità: non affrontate lunghi percorsi se non siete capaci di andare in linea retta con una canoa! Per percorsi lunghi, gli errori tecnici nella pagaiata possono provocare disturbi ai tendini e ai muscoli, compromettendo il divertimento.

...INDOSSARE SEMPRE IL SALVAGENTE!



– Prepararsi sulla sicurezza

Non avventuratevi in acque al di là delle vostre capacità e non allontanatevi più di quanto sia possibile tornare a terra e comunque ricordate che è indispensabile saper nuotare anche sott'acqua e avere buona acquaticità. Indossare sempre il salvagente, anche se sapete nuotare, è la regola. Studiate le condizioni meteo e i venti prima di uscire (possono cambiare totalmente in pochi minuti).

Prendere tutte le informazioni sul percorso, se non è conosciuto e sulle maree e, per le escursioni lunghe, uscite sempre in gruppo.
Non andate in canoa subito dopo i pasti.

Il mare, il fiume, il lago o la laguna non vanno sottovalutati mai: rispettare ed accettare i consigli dei più esperti è l'ultima e più importante regola.



Tante tecniche per condurre al meglio la vostra canoa e segreti per **costruire il vostro kayak** li trovate sul sito www.agesci.toscana.it, aprendo la pagina del settore nautico e cliccando nell'area download.

...RISPETTARE E
ACCETTARE I CONSIGLI DEI
PIU' ESPERTI!