



## Sicurezza in KAYAK da MARE ennalogo

**A**nche nei nostri mari, tranquilli e caldi, non dobbiamo trascurare la sicurezza, questi sono solo alcuni consigli di base per uscire preparati e godersi il nostro mare nel modo più sostenibile e piacevole.

## 1. **IL METEO**



**Consulta sempre le previsioni del tempo locali prima di partire:** il vento e condizioni di navigazione possono cambiare rapidamente! Conosci il significato e le conseguenze di “forza del vento” e “stato del mare<sup>1</sup>” ?

Un sito ricco di informazioni è il seguente, devi solo selezionare la zona di interesse: LaMMA (rete.toscana.it):

<http://www.lamma.rete.toscana.it/mare/modelli/vento-e-mare>

oppure (sito commerciale) WINDFINDER <https://it.windfinder.com/forecasts/>

## 2. **PERCORSO**

Conosci la lunghezza del percorso che intendi fare e quindi il tempo che impiegherai?



Tieni conto che la velocità di crociera di un canoista mediamente allenato è di circa 3 nodi (corrispondenti quindi a 3 miglia nautiche/ora = 5,5 km/ora).

## 3. **ABBIGLIAMENTO**

Il tuo abbigliamento è adatto alla stagione e al percorso che intendi fare?

Autunno-inverno-primavera: muta e calzari in neoprene, giacca d’acqua, berretto di lana, un cambio asciutto in sacca stagna, thermos con bevanda calda, snack.

Estate: cappellino, occhiali, crema da sole, burro di cacao, maglia di tessuto sintetico e pantaloncini. Comunque una maglia calda asciutta di riserva, almeno 1 litro di acqua, snack – Attenzione ai colpi di calore, in mare non te ne accorgi!

Indossa sempre scarpe chiuse, da noi ci sono scogli e se scendi di fretta puoi ferirti i piedi.

## 4. **KAYAK**



Com’è il tuo kayak? Ha i gavoni stagni? Benissimo, è il kayak adatto per il mare.

Non ha i gavoni stagni? Allora è indispensabile dotarlo di sacchi di punta ben gonfi.

Il pozzetto è comodo, sufficientemente ampio, ma consente anche di ancorare le ginocchia?

Il puntapiedi è in ordine e posto alla lunghezza giusta per te?

---

<sup>1</sup>La scala Douglas determina la condizione dello stato del **mare** in base all'altezza media delle **onde** più alte, o Altezza Significativa, definita come la media del terzo di onde più alto. Non è corretto esprimere le condizioni del mare di cui a questa scala in termini di «Forza», che è invece correttamente riferita solo alla velocità del **vento** come indicato dalla *Scala della Forza del Vento* dell'Ammiraglio **Beaufort**.

Ci sono le cime perimetrali e gli elastici di coperta? Sono indispensabili in un kayak da mare, per poter fissare in coperta oggetti utili, per maneggiarlo e, soprattutto, in caso di rovesciamento o di soccorso ad una persona in acqua.

Se non ne conosci l'utilizzo chiedi a un istruttore!

## 5. **AIUTO AL GALLEGGIAMENTO (PFD Personal Floating Device)**



Indossa un giubbotto di aiuto di galleggiamento<sup>2</sup> da almeno 50N (spinta di circa 5 kg), approvato con marchio CE ISO / EN e adatto per il kayak. Il giubbotto non solo ti consente di avere a portata di mano cose utili come uno snack, un coltellino, il fischietto o il burro di cacao, ma se cadi in acqua ti sostiene e rende più agile risalire in kayak o farti aiutare.



**Ricorda:** non è paura o eccesso di prudenza, è solo sicurezza, per te e per gli altri.

## 6. **PARASPRUZZI**



Usa sempre il paraspruzzi: evita che ti si allaghi il pozzetto anche solo con l'acqua che cola dalla pagaia, ma soprattutto evita che, in caso di sbilanciamento, l'acqua che entra nel pozzetto ti faccia rovesciare.

Se non lo hai mai usato, fatti insegnare ad usarlo da un istruttore!

## 7. **ACCESSORI**



- Non devono mai mancare una spugna e una pompa per lo svuotamento.
- Il paddle float può rivelarsi indispensabile per risalire in kayak in caso di rovesciamento, è anche utile per una sosta in mare in tranquillità.
- Tieni gli oggetti delicati in una sacca stagna sicura. Per il telefono ci sono sacche stagne trasparenti, galleggianti e “touch”, che



<sup>2</sup> L'aiuto al galleggiamento è un genere specializzato del giubbotto di salvataggio, obbligatorio in attività tipo sci nautico, canoa, kayak e altro. È pensato come un supporto più che come dispositivo salva vita essendo di solamente 50 - 70 N (Newton).

potrai fissare con una cimetta e un moschettone in coperta o – meglio - al tuo giubbotto.

- Portati una cima di un paio di metri, la potrai fissare in coperta con un moschettone o con un nodo adatto. Ti potrà servire per ancorare il kayak ad un gavitello, per legarlo a te stesso se ti fai un bagno al largo, per soccorrere qualcuno.
- È consigliabile fissare sul ponte una pagaia di scorta (meglio se divisibile).



***Nel giubbotto portati sempre un fischiotto, o meglio, un piccolo “corno da nebbia”. Se dovrai chiamare o fare segnalazioni ti sarà indispensabile.***

## **8. CIBI E BEVANDE**

È essenziale portare qualche cosa da bere e da mangiare. Una regola cui attenersi anche per una breve gita: almeno 1 litro d'acqua e uno spuntino, per esempio frutta secca o biscotti. Se la tua uscita è più lunga, adattata il tuo rifornimento di conseguenza.



***È importante reidratare l'organismo ogni 30 minuti e mangiare almeno ogni tre ore.***

## **9. COMPORTAMENTO:**



Esegui sempre alcuni esercizi per il riscaldamento che ti permettono di attivare tutte le fibre muscolari.



***"impugna sempre bene la pagaia e non lasciarla mai, soprattutto se sei in difficoltà con le onde, è un ottimo punto di appoggio e, se la perdi, come ritorni a riva?"***

- È preferibile non uscire da soli.
- Non sopravvalutare mai le tue capacità. È necessario comunque avere sempre un margine di sicurezza per non rientrare col buio.

---

Portati una retina o un sacchetto per raccogliere la plastica che – purtroppo – potrai trovare in mare o sulla spiaggia. È un piccolo gesto di civiltà che aiuta tutti e, magari, fa riflettere chi è meno attento e rispettoso di noi nei confronti dell'ambiente.

---

**S**e vuoi saperne di più, imparare le tecniche del kayak da mare, la sicurezza, i nodi e gli strumenti utili, acquisire confidenza per fare anche escursioni di più giorni, andare in gruppo in sicurezza, segui un corso di kayak da mare con i nostri istruttori!