




Anche 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.

Se 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!

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”?

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 alla lunghezza del percorso che intendi fare?

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

Estate: cappellino, occhiali, crema da sole, burro di cacao, maglietta di lana merino o tessuto sintetico e pantaloncini. Comunque portati una maglia asciutta di riserva. Attenzione ai colpi di calore, in mare non te ne accorgi! Indossa sempre scarpe chiuse, sugli scogli puoi ferirti.

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?

¹ La scala Douglas determina la condizione dello stato del **mare** in base all’altezza media delle **onde** più alte o Altezza Significativa. Facendo riferimento a questa scala, è corretto esprimere le condizioni del mare in termini di “Stato”. Si esprime in termini di «Forza» la velocità del **vento** come indicato dalla Scala della Forza del Vento dell’Ammiraglio **Beaufort**.

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

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 a 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 galleggiamento² 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 potrai fissare con uno stroppetto e un moschettone alla 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 a un gavitello, per legarlo a te stesso se ti fai un bagno, per soccorrere qualcuno.

È consigliabile fissare sul ponte una pagaia di scorta (meglio se divisibile).



Nel giubbotto porta sempre un fischietto (senza pallina) 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, barrette energetiche o biscotti. Se la tua uscita è più lunga, adatta il tuo rifornimento di conseguenza, in inverno, può

essere utile anche un thermos con una bevanda calda.



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.

² L'aiuto al galleggiamento è un genere specializzato di 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 solamente di 50 - 70 N (Newton).

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.