

# VADEMECUM

**Regole per chi organizza e chi partecipa a qualsiasi iniziativa  
e attenzioni che ogni singolo è tenuto a rispettare durante le uscite**

Parte seconda

## ***Dedicata ai singoli canoisti***

### **1- Norme generali**

- avere la consapevolezza delle proprie capacità e dei propri limiti
- conoscere le norme di sicurezza e le tecniche base di soccorso
- conoscere i principali segnali di comunicazione (vedi allegato), le cui caratteristiche devono essere:
  - positività: indicare sempre ciò che bisogna fare e mai le cose da evitare, la direzione dove andare e non dove NON andare
  - chiarezza : marcare sempre i gesti per non lasciare spazio al dubbio
  - semplicità: fare i segnali con facilità, usando meno parti del corpo possibile.
- individuare e riconoscere la canoa con la guida del gruppo, le cui decisioni ed indicazioni vanno sempre rispettate

### **2- Comportamenti durante l'uscita**

- rispettare la testa e la coda del gruppo
  - La testa è il canoista che sta davanti, che guida fisicamente l'uscita, deve condurre gli altri e scegliere i percorsi più adatti, in relazione all'abilità degli altri compagni. In genere è la figura più esperta del gruppo. Non va mai superata e ne vanno obbligatoriamente seguite le indicazioni.
  - La coda è il canoista che chiude la fila. Deve avere delle ottime capacità perché, essendo ultimo, spesso la sua posizione non è in vista e in caso di un suo incidente è più problematico intervenire.
- restare in gruppo in modo compatto, senza ostacolarsi reciprocamente e mantenendo il contatto visivo tra i vari componenti, in modo tale da mostrare il percorso
- tenersi pronti a soccorrere un compagno e controllare chi ti segue. E' una attenzione da utilizzare come regola generale, ma soprattutto durante una discesa. La persona che precede è responsabile di chi la segue e deve essere in grado di prestargli soccorso in caso di emergenza, oltre che indicargli la via migliore da seguire.
- Rispettare il tragitto ed i tempi di percorrenza, conseguentemente evitare di scegliere percorsi alternativi e di ritardare il gruppo.
- Non disturbare la fauna, non danneggiare la flora, non alterare l'ambiente

### 3- Sicurezza personale

- Indossare sempre il gilet di aiuto al galleggiamento e il casco se in contesto fluviale: anche in un semplice bagno è possibile urtare la testa sulla canoa, su un sasso o su un ramo sporgente
- Bilanciare e fissare il carico in canoa
- Preferibilmente non uscire in solitudine, perchè i rischi aumentano in modo esponenziale
- Non uscire sotto l'effetto di alcool o droghe
- Segnalare dove andrai
- Programmare l'uscita : difficoltà, livelli, meteo, distanze, fatica, temperature
- Essere consapevoli delle proprie capacità natatorie
- Essere preparati al percorso da affrontare, che deve essere adeguato alle proprie capacità tecniche, con consapevolezza dei propri limiti
- Saper riconoscere i pericoli: alberi, rocce, sifoni, sbarramenti, cambiamenti meteo...
- Conoscere le manovre di auto soccorso e allenarsi a risalire in canoa in caso di rovesciamento
- Conoscere i segnali di comunicazione
- Conoscere le tecniche di rianimazione e di primo soccorso

### 4- Dotazione personale: obbligatoria

- Abiti e calzature adatti all'ambiente e alla temperatura dell'acqua e dell'aria: giacca d'acqua, muta o altri indumenti idrorepellenti, indumenti termici
- Aiuto al galleggiamento e casco

#### fortemente raccomandata

- Attrezzo per svuotare l'acqua in canoa
- Sacche o bidoni stagni
- Sacchi di galleggiamento supplementare per la canoa
- Cime a prua e poppa
- Fischiello
- Corda da lancio e coltello
- Mappe del percorso
- Moschettoni
- Fettucce e cordini
- Torcia
- Protezione solare
- Repellente insetti
- Telefono o radio o localizzatore GPS
- Pagaia di scorta
- Acqua e cibo di scorta
- Abiti di ricambio
- Pronto soccorso
- Kit per accendere un fuoco
- Kit di riparazione