



## Regole e Informazioni

Lo sport della canoa canadese aperta implica uno sforzo fisico isotonico non particolarmente intenso, che mette in funzione buona parte della muscolatura corporea, e stimola positivamente l'apparato cardio-respiratorio. Favorisce inoltre un contatto ravvicinato e rispettoso con l'ambiente naturale.

Sicuramente non è tra gli sport fisicamente più impegnativi, né tra i più rischiosi.

La manifestazione e/o corso, che si accinge a frequentare, si svolgerà in presenza di canoisti e/o istruttori di canoa esperti, che si impegneranno con tutti i mezzi a loro disposizione, per il miglior svolgimento, e con il minimo rischio possibile per i partecipanti.

Il rischio di riportare dei danni, ed ancor più di riportare danni gravi, in seguito alla partecipazione alla manifestazione e/o corso, è basso, ma esiste.

E' quindi importante ricordare che:

- E' obbligatorio indossare il giubbotto di aiuto al galleggiamento.
- L'uso del caschetto è obbligatorio quando il canoista od i passeggeri sono vincolati alla canoa (cinghie di fissaggio per le ginocchia, paraspruzzi, ecc.), e particolarmente su percorsi con fondali di ridotta profondità e in percorsi sopra il II grado.
- Le canoe devono essere rese inaffondabili.
- Si dovranno seguire le indicazioni e gli orari dati dall'organizzazione, rispettare il tragitto ed i tempi di percorrenza, evitare di scegliere percorsi alternativi e cercare di non ritardare il gruppo.
- Non dovranno mai essere superati i canoisti indicati dall'organizzazione come "testa" e non si dovrà rimanere dietro la "coda"
- Le imbarcazioni si devono mantenere ad una distanza sufficiente a mostrare il percorso senza ostacolarsi tra di loro.
- Le corde legate alla canoa possono essere molto pericolose, poiché possono trattenere i canoisti, e causarne il ferimento e perfino la morte.
- La canoa viene praticata in ambienti naturali, con pericoli non sempre e non completamente prevedibili.
- Una canoa piena d'acqua pesa migliaia di chili, pertanto trovarsi tra un ostacolo fisso, e la canoa piena d'acqua trasportata dalla corrente, può provocare gravi lesioni come fratture o perfino la morte.
- Le curve del fiume rappresentano delle zone pericolose, poiché la corrente tende ad accumulare sulla riva esterna rami ed altri detriti, e tenderà a spingerci contro anche le canoe. In queste situazioni un canoista può rovesciarsi e rimanere intrappolato tra i detriti, e quindi anche annegare.
- Se ci si trova a nuotare in fiume è opportuno mantenere mani e piedi in superficie per ridurre il rischio di essere intrappolati da ostacoli sommersi. Urti e abrasioni sono comuni.
- Nella scelta dell'abbigliamento è necessario considerare, oltre alla temperatura dell'aria, anche quella dell'acqua, che in alcuni casi può essere anche di molti gradi inferiore. Una nuotata imprevista, e con l'abbigliamento non appropriato, può causare rapidamente uno stato di ipotermia, ed anche la morte.
- E' opportuno (ed in alcuni casi assolutamente raccomandabile) avere a disposizione un ricambio di vestiti asciutti.
- Durante un escursione in canoa, l'esposizione al sole può superare notevolmente le proprie aspettative, e le proprie capacità di sopportazione, provocando scottature alla cute, cheratoconguntiviti, ed "insolazioni". Questa sovraesposizione solare, è favorita dalla durata delle escursioni, dalla riflessione delle radiazioni luminose dalla superficie dell'acqua, e dall'assenza di ripari. E' raccomandato pertanto l'uso di un cappello, o del caschetto, di occhiali da sole, di vestiario a maniche lunghe, e di creme di protezione solare.
- La canoa canadese, viene generalmente praticata in ambienti naturali spesso popolati da molti animali. L'incontro con gli animali non sempre è prevedibile, né sono prevedibili le loro reazioni, e talvolta questo incontro può realizzare delle condizioni di pericolo: punture d'insetto, morsi, calci, rovesciamento della

canoa, infezioni, ecc.

- Non viene richiesto uno sforzo fisico gravoso, ma in soggetti cardiopatici, vasculopatici, o comunque predisposti, un attacco di panico, e/o una nuotata imprevista in acqua fredda, possono scatenare una crisi cardiaca anche mortale.
- E' pericoloso praticare la canoa immediatamente dopo un pasto abbondante, e/o sotto l'effetto di alcool e droghe.
- Durante una escursione in canoa, la possibilità di accesso a cure mediche qualificate può richiedere dei tempi piuttosto lunghi, per l'amenità dei luoghi in cui spesso si svolge.
- In caso di rovesciamento o imbarco di acqua tutto l'equipaggiamento di bordo può subire danni anche irreparabili, canoa, pagaie e materiale trasportato possono essere persi o irrimediabilmente danneggiati.

Dichiaro di aver esaminato con attenzione e compreso in ogni dettaglio le informazioni riportate, e di aver avuto la possibilità di richiedere personalmente agli organizzatori ogni chiarimento in merito.

Data	Cognome e nome partecipante	Firma partecipante
	_____	_____
Data	Cognome e Nome del Genitore o del Tutore legale (Necessario se il partecipante è minorenne)	Firma del Genitore o del Tutore legale
	_____	_____

## Consenso

Dopo aver esaminato con attenzione il regolamento e tutte le informazioni presentate nella sezione informativa di questo stesso modulo, nella consapevolezza dei rischi connessi alla pratica della canoa canadese e scelgo consapevolmente di partecipare alla manifestazione : **TICINATA II Memorial Flavio Mainardi 2019**

**Dò il consenso al trattamento dei miei dati personali, ai sensi del D.Lgs 196 del 2003 e S.M e autorizzo l'utilizzo di eventuali immagini e video effettuate durante il Raduno/Corso per fini promozionali dell'Associazione su brochure, locandine, social network e media.**

Data	Cognome e nome partecipante	Firma partecipante
	_____	_____
Data	Cognome e Nome del Genitore o del Tutore legale	Firma del Genitore o del Tutore legale
	_____	_____