

CANOADDA

Raduno per Canoe Canadesi nel "Parco dell'Adda di Leonardo"

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, 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, 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.), 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, cheratocongiuntiviti, 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 (se il partecipante è minorenni)	Firma del Genitore o del Tutore legale
_____	_____	_____

CONSENSO

Dopo aver esaminato con attenzione tutte le informazioni presentate nella sezione informativa di questo stesso modulo, nella consapevolezza dei rischi connessi alla pratica della canoa canadese, scelgo consapevolmente di partecipare alla manifestazione : **CANOADDA che si svolgerà il 7 - 8 Luglio 2018**

Do 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 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
_____	_____	_____