



# Prevenzione degli infortuni nel canoismo

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- sono in grado di valutare realisticamente le proprie competenze e esperienze.
- pianificano le attività del gruppo tenendo conto delle condizioni quadro (fattore umano, ambiente, attrezzi) e le svolgono dando la priorità alla sicurezza.
- sorvegliano al massimo 12 partecipanti per monitore; fattori come ad es. meteo, presupposti dei partecipanti e/o monitori, aumento del grado di difficoltà possono implicare una riduzione del numero di partecipanti per aumentare le riserve di sicurezza.
- conoscono e rispettano le direttive dell'ordinanza sulla navigazione interna specifiche alla propria disciplina nonché le regole locali per l'allenamento del canoismo.
- rispettano quanto enunciato nel fascicolo dedicato alla sicurezza nel canoismo e ne insegnano i principi (ad es. capitolo dedicato alla sicurezza nel fascicolo Canoismo con riserve di sicurezza).
- garantiscono una sorveglianza attiva adeguata all'età e al livello di prestazione dei partecipanti e sono coscienti del proprio ruolo di modello.
- senza formazione complementare sono abilitati ad esercitare in acque ferme fino al livello 2 (velocità massima acqua 5 km/h).
- con formazione complementare Touring sono abilitati ad esercitare in acque vive fino al livello di difficoltà acque vive II.
- con formazione complementare Acque vive sono autorizzati ad esercitare in acque vive al di sopra del livello di difficoltà acque vive II.
- se necessario ingaggiano monitori supplementari come assistenti (anche senza formazione complementare di monitore) per garantire le necessarie riserve di sicurezza.

## Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- garantiscono la disponibilità e impongono l'uso di ausili adeguati di salvataggio che corrispondono alla norma SN EN ISO 12402-5 (eccezione: piscine coperte e sport di competizione di regata in condizioni superiori ai 15 gradi nelle zone di riviera interne).
- impongono l'uso del casco nelle situazioni che lo richiedono come di un casco adeguato nelle acque correnti con barriere e nel polo canoismo.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- nel pianificare l'attività tengono conto del dispositivo di sicurezza.
- scelgono e valutano accuratamente e preliminarmente sul posto, per l'attività in programma, un corso d'acqua nel quale si sente a suo agio anche il partecipante più debole.
- si informano per tempo sulle condizioni meteorologiche e sui livelli d'acqua, osservano costantemente l'evoluzione sul corso d'acqua e interrompono subito l'attività nel caso in cui la sicurezza dei partecipanti non può più essere garantita sulla base dell'evoluzione delle condizioni.
- si assicurano che i partecipanti possiedano le competenze adeguate per le varie attività in acqua (ad es. svolgendo il Controllo della sicurezza in acqua CSA, con o senza ausili di salvataggio).
- hanno cura che i partecipanti e loro stessi indossino sempre indumenti adeguati alle condizioni meteorologiche e all'attività.
- garantiscono di poter entrare in acqua in caso d'emergenza senza rischi di ipotermia (tuta neoprene o simile). Le scarpe vanno scelte in funzione della tipografia della riva e del corso d'acqua (rischio di scivolare, protezione articolare, protezione dal freddo, ecc.)
- portano con sé materiale di protezione adeguato all'attività e alle acque (ad es. giubbotto con prese di salvataggio, sacco di galleggiamento, coltellino, cellulare con astuccio impermeabile, materiale di pronto soccorso).
- insegnano le tecniche di salvataggio e di recupero e sanno attuarle nella pratica.
- provvedono a un numero sufficiente di pause con assunzione di liquidi.
- usano solo imbarcazioni inaffondabili (eccezione: piscina coperta e all'aperto) e provviste di lacci a prua e poppa (eccezione: imbarcazioni per regata e polo)
- usano materiale adeguato all'età e al livello di prestazione e usano paraspruzzi a seconda del livello dei partecipanti.
- sono in grado di dare l'allarme in caso d'emergenza.