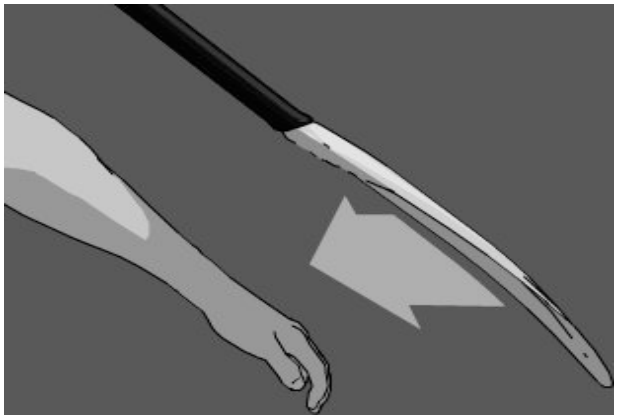
Prima Lezione

Attrezzatura

Conosciamo l'attrezzatura
Kayak - L'estremità anteriore si chiama PUNTA, quella porteriore CODA, quella superiore COPERTA, quella inferiore PANCIA, le laterali FIANCHI. L'apertura centrale è detta POZZETTO. All'interno troviamo il PUNTAPIEDI regolabile, il SEDILE, il POGGIASCHIENA e il PREMICOSCIE. In punta e in coda si possono trovare sacchi di galleggiamento gonfiabili il cui scopo è impedire l'affondamento del kayak in caso di rovesciamento. In alcuni casi sono sostituiti da aperture con chiusura ermetica detti GAVONI
Pagaia - E' l'attrezzo che si usa per fare perno in acqua e muovere lo scavo. Costituisce un prolungamento delle braccia. E' costituito da un manico con due pale poste alle estremità. Queste pale hanno forma leggermente curva con un lato interno, cucchiaio, che serve per far presa nell'acqua e muovere il kayak; il lato esterno è detto dorso. La parte convessa della pala viene invece chiamata **dorso.**
Le due pale tra loro non sono allineate ma si trovano ruotare di un angolo che tra i 45 e i 90°. La lunghezza della pagaia dipende dalle esigenze di spinta e di manovrabilità.



Paraspruzzi – E' un dispositivo che viene indossato e serve a chiudere ermeticamente lo spazio tra noi e il pozzetto del kayak. Si usa per evitare che l'acqua entri nel kayak.

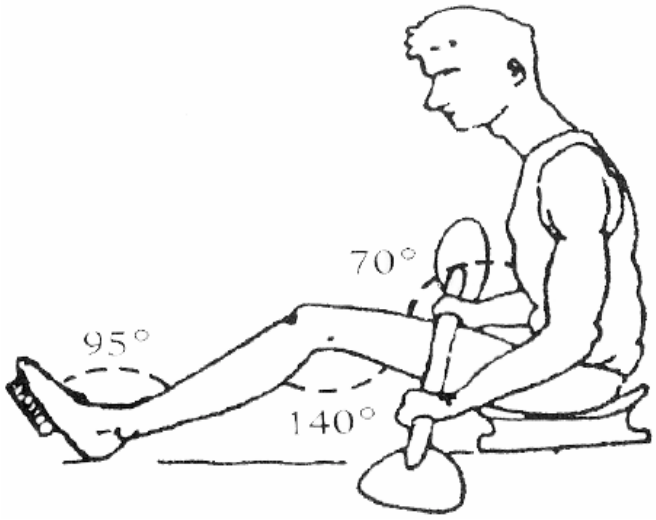
Giubbino salvagente – E' un dispositivo di sicurezza personale. Offre una protezione termica e dagli urti. Anche in caso di malore o perdita di conoscenza garantisce il galleggia. Il giubbino deve essere adeguato alla propria corporatura.

Corretta postura in kayak

Nella pratica del kayak il corpo deve trovare tre punti di appoggio:

1. gli ischi sul sedile;
2. i talloni poggiati sul fondo dell'imbarcazione;
3. gli avampiedi poggiati sul puntapiedi (o pedaliera).

Esaminiamo adesso la corretta posizione dei segmenti corporei:
l'angolo formato tra le gambe ed i piedi dovrà essere di 95°, i talloni uniti e gli avampiedi leggermente divaricati;
le ginocchia leggermente divaricate
l'angolo formato tra gambe e cosce sarà di 140°con l'angolo formato tra il tronco e le cosce sarà di 70°;



Impugnatura della pagaia

L'impugnatura ottimale corrisponde grosso modo alla distanza tra i gomiti o poco men o.

Normalmente le pale di una pagaia turistica sono incrociate e questo riduce la resistenza all'avanzamento nell'aria della pala sollevata.

La **mano destra è la mano di controllo**. Questo significa che **l'impugnatura è fissa** e non cambia durante l'esecuzione della pagaiata. Si controlla l'angolo della pala ruotando il polso destro.

La **mano sinistra deve reggere la pagaia senza stringere l'impugnatura**, per consentire alla mano destra di ruotarla nella misura richiesta per virare e per una grande varietà di tecniche e manovre.

L'impugnatura della "mano destra è fissa ma non stretta, mentre la mano sinistra è mobile". Non stringere troppo l'impugnatura della pagaia, altrimenti la mano si stancherà rapidamente.

Entrata e uscita dal bordo
Portiamo il kayak parallelo al bordo della piscina. Sguardo verso la punta, con una mano saldamente appoggiata sul bordo e una sul pozzetto del kayak, troviamo l'equilibrio per entrare nel kayak.
Prima con il piede più vicino e poi con il successivo entriamo nel kayak. Nel fare questo il peso del corpo deve essere sul braccio appoggiato aggrappato al bordo, mentre l'altro serve a mantenere stabile il kayak.
Quindi ci si siede, ci si allunga fino a toccare i puntapiedi, quindi si allargano le gambe contro i premicoscia. A questo punto si può lasciare la presa del bordo e il pozzetto per fare qualche bracciata in acqua: la mano è come il cucchiaio e la sua spinta fa muovere il kayak.

Acquaticità

La pratica del kayak è acquatica, il contatto con l'acqua, non solo è possibile ma è un elemento essenziale per molte discipline sportive. Per questo è bene imparare da subito cosa è bene fare e non fare in caso di ribaltamento.

- Prova di ribaltamento con kayak (a secco)
  Si sale in kayak all'asciutto, una volta posizionati correttamente ci si piega in avanti quasi ad abbracciare il kayak. Due assistenti sollevano il kayak quel tanto che basta per eseguire un ribaltamento. Noi, sempre ben piegati in avanti, siamo trattenuti all'interno per via della posizione delle gambe, contiamo fino a 5. Dopo 5 secondi siamo pronti per chiudere le gambe(normalmente divaricate contro i premicosce) e spingendo con le mani contro il pozzetto si scivola fuori dal kayak sempre tenuto dagli assistenti a pochi cm da terra.

- Si indossano occhiali e tappanaso (o maschera). Si entra in kayak dal bordo. Ci si china in avanti e quindi si fa ondeggiare il kayak fino a farlo ribaltare. Una volta sotto acqua è importante mantenere la posizione per qualche secondo e non tentare di uscire subito. L'esercizio serve per acquisire tranquillità e sviluppare una naturale dimestichezza con la posizione capovolta.

Quindi si raccolgono le gambe e ci si spinge fuori premendo con le mani sul pozzetto. Una volta usciti si rigira immediatamente il kayak.

- risalita in kayak da soli e in due
- svuotamento della canoa dall'acqua e recupero