

FEDERAZIONE ITALIANA CANOTTAGGIO

NORME E REGOLE DI SICUREZZA PER LA PRATICA DEL COASTAL ROWING IN MARE E SUI GRANDI LAGHI

oooooooooooooooooooo

Premessa.

In tutte le Società ed Associazioni sportive affiliate alla Federazione Italiana Canottaggio con sede a mare o sui grandi laghi che praticano il Coastal Rowing od organizzano corsi specifici di questa specialità devono essere espone, in modo ben visibile da tutti, queste “norme e regole di sicurezza”.

Queste norme devono aiutare i componenti della Società/ Associazione a recepire ad ogni livello (praticanti ed atleti, tecnici e dirigenti) le proprie responsabilità su:

- *obblighi e divieti da rispettare,*
- *le raccomandazioni essenziali da conoscere.*

Ognuno deve essere quindi garante di una pratica sportiva in sicurezza.

1) - LE SOCIETA' od ASSOCIAZIONI SPORTIVE

Esposizione obbligatoria visibile a tutti i praticanti, sul luogo di pratica

- La pianta del piano d'acqua
E' una carta marina sulla quale la Società dovrà chiaramente indicare:
 - l'indicazione delle zone pericolose e proibite,
 - i limiti autorizzati per la navigazione con barche a remi,
 - i tracciati dei percorsi di allenamento e pratica in funzione dei livelli dei vogatori/praticanti (età, categoria), del tipo di imbarcazione e del materiale obbligatorio imbarcato a bordo,
 - le zone di riparo e rifugio in funzione delle condizioni meteo, maree, vento, moto ondosso, ecc...
- Una tabella con l'indicazione dell'organizzazione dei soccorsi.
Deve indicare tra l'altro le procedure da seguire e le coordinate degli organismi di soccorso.
- Le presenti norme e regole di sicurezza con eventuali allegati di spiegazione a cura della Società.

Il materiale societario obbligatorio

Un Registro delle uscite.

Tutte le uscite devono essere scritte su questo Registro dove sarà indicato:

Prima dell'imbarco:

- la data e l'ora della partenza,
- l'identificazione dell'imbarcazione,
- l'itinerario e la durata prevista dell'uscita,
- i nomi dei componenti l'equipaggio e del “capitano” o capo barca.

Al ritorno:

- l'ora del ritorno,
- gli eventuali inconvenienti o incidenti.

Un telefono.

Un telefono accessibile da tutti deve permettere di consultare, se necessario, il bollettino meteo e permettere di chiamare i soccorsi.

Una cassetta medica.

Una cassetta medica di pronto soccorso deve essere a disposizione dei praticanti.

Un motoscafo di soccorso.

Con motore in perfetto stato di funzionamento deve permettere, quando le circostanze lo richiedono, un intervento rapido.

Le informazioni obbligatorie.

Le Società sportive devono informare e formare i praticanti su:

- i rischi che possono presentarsi nell'attività di coastal rowing che si accingono a praticare,
- i comportamenti da tenere per garantire la sicurezza,
- i regolamenti internazionali per prevenire gli abordaggi o collisioni in navigazione,
- il ruolo e le responsabilità degli allenatori responsabili dell'uscita o del "capitano o capo barca.

2) - I VOGATORI ed i PRATICANTI.

Obblighi generali.

Devono essere tesserati F.I.C. o comunque, per eventuali corsi societari, registrati sul registro del corso con il giorno/mese/anno di iscrizione ed i dati identificativi personali e devono essere coperti da assicurazione.

Essere capaci di nuotare per almeno 25 metri e di immergersi (per i praticanti minorenni è necessaria l'attestazione del loro rappresentante legale).

Rispettare il divieto di navigare di notte.

Rispettare i divieti di navigazione e le zone di divieto segnalate.

Rispettare il codice di navigazione marittima in vigore.

Imbarcare in tutte le uscite i giubbotti salvagente ed il materiale obbligatorio.

Conformarsi alle direttive del tecnico responsabile dell'uscita per gli allenamenti o del "capitano" o capo barca per le uscite non seguite da un tecnico.

Obblighi per i praticanti inesperti e per l'iniziazione al Coastal Rowing.

Questi praticanti non sono autorizzati ad uscire in barca se non seguiti da un tecnico in allenamenti programmati.

Per questi praticanti l'allenamento deve essere assicurato e seguito da uno o più tecnici tesserati e designati dalla Società.

L'allenamento deve effettuarsi con la presenza in prossimità di una o più imbarcazioni di sicurezza oppure con il tecnico al timone dell'imbarcazione.

Ogni tecnico non può seguire più di 20 praticanti se l'uscita è su barche C4+x.

Questo numero è ridotto a 10 quando l'allenamento avviene su barche C1x o C2x salvo che la zona d'allenamento sia con acque calme, protetta e delimitata.

La sicurezza deve essere proporzionata al livello dei praticanti ed alle condizioni nel momento dell'allenamento. In funzione di queste condizioni l'allenatore può imporre il giubbotto salvagente indossato.

Obblighi per i vogatori e praticanti esperti.

Sono gli juniors, seniors e masters che possono praticare in auto sicurezza in uscite non seguite da un tecnico, autorizzate dal Responsabile della Società.

Se il vogatore junior è minorenne deve rispettare le vigenti regole per la distanza di navigazione dalla costa e deve essere autorizzato dal suo rappresentante legale. Tutti questi vogatori devono rispettare gli obblighi generali e le regolamentazioni in vigore, sono responsabili del materiale che utilizzano e della propria sicurezza. Devono conformarsi alle direttive del “capitano” o capo barca imbarcato che è responsabile dell’uscita. Deve essere un vogatore esperto: può essere un timoniere o uno dei vogatori.

Obblighi del tecnico responsabile dell’uscita o del “capitano” per le uscite libere.

Esso deve:

Prima dell’uscita:

- informarsi delle previsioni meteo e delle condizioni del mare o del bacino lacustre,
- compilare il registro delle uscite,
- verificare lo stato dell’imbarcazione, del suo armamento, del materiale di sicurezza imbarcato,
- assicurarsi che un contatto di sicurezza a terra è stato avvisato. Questa persona, informata dell’itinerario e dell’orario di ritorno, deve essere in condizione di allertare i soccorsi in caso di necessità.

Durante l’uscita:

- rispettare i regolamenti di navigazione e sicurezza,
- far indossare, se necessario, il giubbotto salvagente,
- prendere l’iniziativa d’interrompere l’uscita in caso di peggioramento delle condizioni di navigazione.

Al rientro dall’uscita:

- informare il contatto sicurezza del rientro dell’imbarcazione,
- compilare i dati di rientro sul registro delle uscite.

3) - IL MATERIALE

Deve essere conforme alle indicazioni e caratteristiche indicate nel Codice delle Regate (Allegato “F”) sia per l’imbarcazione che per i remi, ponendo la massima attenzione ai poggiapiedi ed alle scarpe ad apertura rapida, alle camere di galleggiamento, alla presenza della cima di traino, alla presenza a bordo del/dei giubbotti salvagente e del materiale di segnalazione se richiesto dal tipo di uscita.

4) - LE REGATE e LA REGOLAMENTAZIONE RELATIVA

Le regole per l’organizzazione e lo svolgimento delle regate in Italia sono indicate nel Codice delle Regate della F.I.C. in vigore, Allegato “F”.

Le regate internazionali iscritte nel calendario F.I.S.A. sono regolamentate dal Codice e dai Regolamenti specifici della F.I.S.A. in vigore

oo

REGOLE DI SICUREZZA

CAPO I°

a) - Regole generali di circolazione e di pratica

In funzione delle condizioni atmosferiche, delle condizioni del mare, delle maree, delle correnti e del traffico marittimo o lacustre, le condizioni per la pratica del Coastal Rowing necessita una particolare attenzione.

Le caratteristiche della zona in cui si pratica devono essere ben conosciute come pure le norme di sicurezza ed i regolamenti locali devono essere applicati con rigore.

In linea generale tutte le imbarcazioni sono tenute a rispettare “il regolamento internazionale per evitare gli abordaggi in mare”.

Tutte le Società/Associazioni che praticano il Coastal Rowing devono possedere questo documento di riferimento e metterlo a disposizione dei suoi praticanti.

b) - Richiamo ad alcune delle regole più importanti

Le imbarcazioni a remi non devono ostacolare il passaggio:

- di battelli che possono circolare in sicurezza solo all'interno di un canale stretto o di una via di accesso.
- di battelli con propulsione meccanica che seguono una via di circolazione obbligata.

Per le navi di grande tonnellaggio, poco manovrabili e condizionate dal loro pescaggio, è importante ricordarsi che:

- è impossibile a queste navi fermarsi rapidamente e che l'addetto al timone non vede gli oggetti troppo vicini,
- è molto pericoloso tagliare la rotta o effettuare manovre sul loro asse di spostamento,
- non bisogna tentare di seguirle sul fianco o a poppa.

Quando due imbarcazioni a remi seguono delle rotte che possono entrare in collisione, l'imbarcazione che vede l'altra a tribordo (*destra o dritta*) deve scartare dalla rotta dell'altra imbarcazione.

c) - Zone di riparo o rifugio

Sono considerate zone di riparo i porti, porticcioli, calette o piani d'acqua dove una imbarcazione può facilmente trovare rifugio e dove le persone imbarcate possono essere messe in sicurezza.

La zona di rifugio dipende molto dalle condizioni delle maree, dalle condizioni di livello del bacino lacustre, dal vento e dalle correnti. A seconda di queste condizioni un riparo può essere considerato buono in un certo momento oppure inaccessibile o pericoloso in altri.

Quale che sia il percorso utilizzato dai praticanti il Coastal Rowing, questi devono conoscere tutte le possibilità di accesso ad un riparo in conformità ai limiti di navigazione autorizzati per l'imbarcazione utilizzata.

CAPO II°

CATEGORIE DI IMBARCAZIONI DA MARE

In assenza di omologazione, tutte le imbarcazioni mosse esclusivamente dalla forza umana sono considerate “mezzi da spiaggia” e devono navigare in una fascia di 300 metri da riva

Solamente le imbarcazioni a remi che sono omologate e sottomesse a procedure di conformità sono considerate “imbarcazioni leggere da diporto” e possono navigare da sole fino a 2 miglia dalla costa o da un riparo e, navigando in gruppo di almeno due imbarcazioni ed a vista, fino a 5 miglia.

Queste imbarcazioni devono avere a bordo il materiale di sicurezza obbligatorio relativo alle relative distanze di navigazione.

CAPO III°

RISCHI LEGATI ALLA PRATICA DEL COASTAL ROWING

a) - Rovesciamento dell'imbarcazione

Il rovesciamento può essere provocato da:

- una rottura del materiale,
- le onde dovute alle condizioni atmosferiche e marittime,
- la collisione con altre imbarcazioni o con ostacoli,
- una manovra sbagliata del/dei vogatori

In caso di rovesciamento:

- indossare il giubbotto salvagente,
- se è possibile, raddrizzare l'imbarcazione,
- in caso contrario salire a cavalcioni dello scafo od aggrapparsi mettendo il busto fuori acqua attendendo i soccorsi,
- mettere in atto tutti i mezzi possibili per farsi individuare (fischietto, specchietto da segnalazione, movimento delle braccia, ecc...),
- non abbandonare l'imbarcazione, che è una garanzia di sicurezza, se non nel caso di pericolo immediato (collisione con un ostacolo). In questo caso e nella misura del possibile, utilizzare i remi come galleggianti senza cercare di recuperare l'imbarcazione,
- in caso di acqua fredda, porre attenzione affinché il corpo non perda troppo calore (non fare troppi movimenti e tenersi rannicchiati il più possibile; se i vogatori in acqua sono più di uno, tenersi abbracciati uno con l'altro).

I rischi di ipotermia in caso di rovesciamento sono accresciuti:

- in acqua fredda,
- in caso di allergia all'acqua,
- in caso di crisi d'orticaria,
- dopo una lunga esposizione al sole,
- in una uscita in barca dopo un pasto abbondante,
- in una uscita in barca a digiuno in stato di ipoglicemia,
- dopo uno sforzo intenso.

b) - I fulmini

In caso di temporale le imbarcazioni che si spostano su un piano d'acqua sono punti particolarmente pericolosi.

L'impiego di fibre di carbonio nei particolari di costruzione delle imbarcazioni e dei remi aumentano il rischio di attirare i fulmini.

E' quindi importante interrompere l'attività in queste condizioni.

c) - La nebbia

La nebbia diminuisce enormemente la visibilità degli utilizzatori del piano d'acqua e quindi può generare degli incidenti:

- le imbarcazioni possono perdere la giusta rotta ed entrare in zone pericolose,
- le imbarcazioni a remi non possono essere rilevate dai battelli o navi che navigano con l'ausilio del radar,
- in caso di ribaltamento dell'imbarcazione o di altro incidente è difficile portare soccorso.

E' dunque importante interrompere l'attività in queste condizioni.

d) - Le imbarcazioni senza timoniere

Una delle caratteristiche del canottaggio è che i vogatori si spostano con la schiena alla prua.

L'osservazione dello spazio alla loro schiena non è quindi un'azione naturale, ne comoda, benché sia indispensabile per la loro sicurezza quando l'imbarcazione non ha il timoniere.

Questa manovra deve essere fatta a intervalli regolari e frequenti anche su dei piani d'acqua poco frequentati o ben conosciuti dai vogatori.

E' dunque molto importante l'apprendimento dei gesti che permettono questo controllo nella fase di iniziazione/apprendimento e di richiedere ai vogatori l'utilizzo permanente di questi gesti nel corso di qualsiasi uscita con imbarcazioni senza timoniere.

CAPO IV°

PRATICA IN AUTO SICUREZZA – AUTONOMIA

Il vogatore che pratica il Coastal Rowing è giudicato idoneo per organizzare la sua uscita in barca in auto sicurezza se è capace di:

- organizzare materialmente la sua uscita,
- realizzare l'uscita in barca in perfetta sicurezza nel rispetto dei regolamenti in vigore e dopo adeguata formazione da parte dei tecnici della Società,
- regolare e rimettere in ordine di marcia la sua imbarcazione.

Questa autonomia dipende tuttavia da differenti fattori:

- il materiale e l'imbarcazione utilizzata,
- il piano d'acqua in cui si deve svolgere l'uscita,
- l'esperienza generale del vogatore.

Solamente il tecnico responsabile della Società può valutare il vogatore sul piano tecnico e della sua esperienza complessiva, in funzione della formazione fatta sul

Coastal Rowing e seguita da tecnici tesserati per la Società ed iscritti all'Albo allenatori della F.I.C..

CAPO V°

LA FORMAZIONE DEI VOGATORI E PRATICANTI

Si raccomanda alle Società/Associazioni affiliate alla F.I.C. affinché:

- la formazione di apprendimento di base sulla voga e sulle nozioni indispensabili di sicurezza sia effettuato da un allenatore di 1° livello,
- la formazione completa per uscite più impegnative e per partecipare a regate di Coastal Rowing a qualsiasi livello sia effettuata da un allenatore di 2° livello o superiore, con esperienza sulla voga in mare od in acque con moto ondosio importante,
- il tecnico responsabile della Società sia garante verso la dirigenza societaria nel far rispettare tutte le norme di sicurezza e la normativa del Codice delle Regate della F.I.C. per la pratica del Coastal Rowing dall'iniziazione dei vogatori/praticanti, agli allenamenti in acqua ed a terra, alla pratica in gara di questa specialità del canottaggio.

(Bozza versione 1 del 1° maggio 2008)