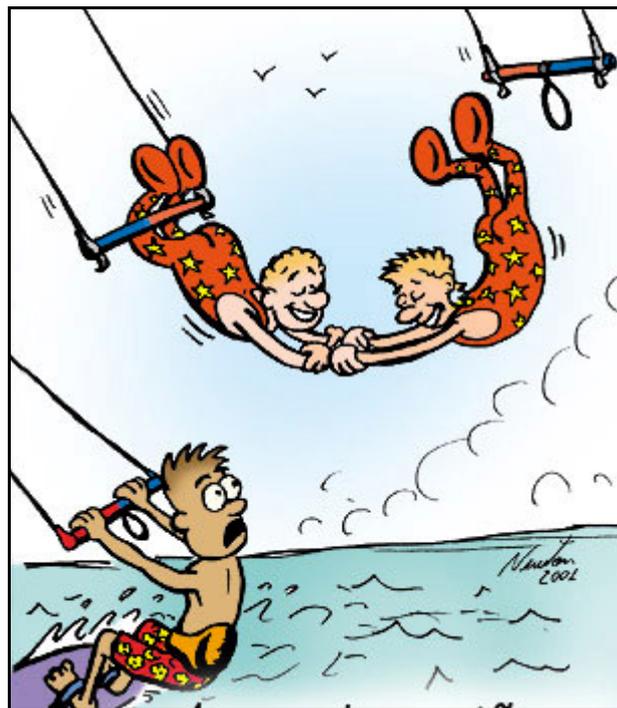


Kitesurfing

Manuale sulla Sicurezza



By Franco Russo

Prefazione



Questo manuale nasce con lo scopo di far conoscere ed approfondire quanto d'importante c'è da sapere sulla **Sicurezza**.

Queste pagine vi accompagneranno, quindi su di un percorso che una volta ben capito appreso e memorizzato vi consentirà di intraprendere le vostre uscite in Kitesurf in totale sicurezza.

Considerate quindi queste pagine come un utile **"Pro-Memoria"** per fissare bene i concetti ed alcuni approfondimenti offrendovi interessanti spunti di riflessione nella pratica di questo sport.

La sicurezza, nella sua accezione più generale, è un concetto, una mentalità, che se non è già insito in noi, per educazione e cultura, è necessario acquisire fin dal momento in cui si decide di **"fare Kite"**.

I concetti devono trasformarsi rapidamente in forma mentis, la sicurezza è nel pensiero, nei comportamenti, nelle azioni, anche le più semplici e ripetitive.

Sicurezza vuol dire avere rispetto di se stessi, delle libertà altrui e delle leggi del mare.

Buona lettura

Franco

Kitesurfing

Manuale sulla Sicurezza

Sommario

Pagina	Argomento
2	Prefazione
3-7	Norme di comportamento per un sicuro kitesurf
8	Norme di Precedenza
9-11	Decollare il Kite in sicurezza
12-14	La valutazione del rischio nel Kitesurf
15-16	Kitesurf - Aspetti psicologici

NORME DI COMPORTAMENTO PER UN SICURO KITESURF

E' indispensabile adottare comportamenti corretti per la propria incolumità e per gli altri. Ci sono alcune regole da seguire, ma se non vengono rispettate, le conseguenze possono essere tragiche.

Il miglior modo per capire e iniziare è seguire un corso in una scuola qualificata con istruttori qualificati.

In oltre al termine del corso il novello Kiter deve procedere da solo per migliorarsi, ma sempre in compagnia di altri praticanti esperti, senza sentirsi subito pronto per affrontare i marosi e le bufere.

La prosecuzione **autodidattica** è:

1. Perfetto montaggio/assemblaggio del kite
2. Consolidare le partenze
3. Perfezionare la conduzione/assetto del corpo
4. Migliorare/perfezionare la bolina
5. Iniziare i saltini sul chop
6. Iniziare la tecnica di salto
7. Non effettuare il tutto ne troppo lontano ne troppo a riva.

Per praticare il kitesurf per prima cosa occorre essere al corrente in anticipo delle *condimeteo* che troveremo nello spot scelto, calibrando sia l'attrezzatura da impiegare e soprattutto le nostre capacità sportive e condizioni fisiche. Nel praticarlo bisogna scegliere la zona adatta con condizioni ottimali. Non devono esserci ostacoli sottovento per almeno 500 metri e se si perde il controllo dell'attrezzatura si deve avere lo spazio necessario per gestirne il recupero senza rischiare di arrivare su barche, scogli e pontili.

Lo spot va scelto in base al vento, cercando di avere sempre un vento che soffia quasi parallelo alla spiaggia (side shore), possibilmente con provenienza inclinata di 5°-10° da mare. Questo permette di uscire quasi perpendicolari alla spiaggia e in caso di problemi, di essere ricondotti verso riva piuttosto che al largo. In mancanza di strumenti (la manica a vento e l'anemometro) la direzione e la velocità del vento si possono stimare a vista con semplici metodi. Per la direzione, ove possibile, può essere utile osservare l'andamento del fumo, che rende visibili correnti aeree anche molto deboli, oppure la direzione verso la quale si sposta l'ombra delle nubi basse, la posizione delle bandiere, la direzione verso la quale sono spinte le onde.

Esistono inoltre buoni riferimenti visuali: bandiere, maniche a vento, la sabbia che vola. Oltre a questi tipi di indicazioni, c'è la nostra percezione sensoriale che può migliorare con l'abitudine e diventare molto precisa.

Un metodo semplice per individuare la direzione del vento è: posizionatevi faccia al vento, corpo immobile, girate la testa da destra verso sinistra riducendo l'ampiezza fino ad incontrare la stessa sensazione tattile del vento sulle due orecchie. Quando sentite la stessa cosa dai due lati, siete proprio faccia al vento.

Evitate i venti off shore (da terra) o on shore (da mare), soprattutto durante l'apprendimento.

Il vento che soffia da terra (off shore) deve essere assolutamente evitato. Gli esperti riescono a risalire il vento in andature di bolina molto stretta, ma se per caso il vento diminuisse di intensità si troverebbero anche loro in difficoltà e di conseguenza andrebbero sempre più al largo. Il vento da mare (on shore) è sconsigliato, perché in caso di problemi si finirebbe subito sulla spiaggia.

In alcune zone poi le correnti possono essere pericolose perché portano verso il largo, vanno evitate. Oltre agli ostacoli fissi bisogna tenere presente anche i bagnanti, la legislazione nazionale ci impone una distanza di 200 metri dai bagnanti, in realtà la sicurezza la raggiungiamo solo con 500 metri. Il kite fuori controllo può farci percorrere 200 metri in 15-25 secondi a seconda del vento e considerando che ci precede già di circa 30 metri, si capisce come sia facile coinvolgere un bagnante tragicamente.

Trovato lo spot giusto, possibilmente raccogliendo anche informazioni presso chi lo frequenta abitualmente (i cosiddetti Local) dobbiamo considerare che tipo di vento sta soffiando.

Intervistare i local serve soprattutto per sapere se lo spot ha delle insidie nascoste per esempio: basso fondale, mutamenti improvvisi di direzione del vento, passaggio di grossi natanti ecc. Oppure limitazioni da parte delle autorità marittime ed altro ancora da conoscere per la sicurezza della nostra uscita in kitesurf.

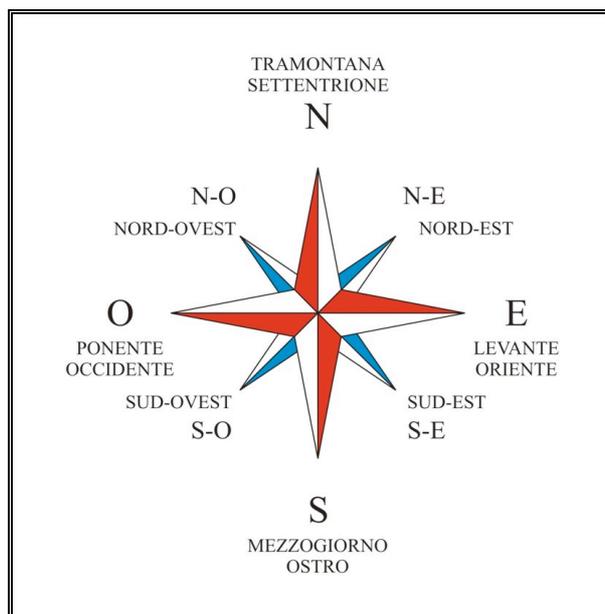
Non uscire mai con queste condizioni:

- a) **Vento molto instabile con forti raffiche**
- b) **Vento da terra**
- c) **Inizio di pioggia e cattivo tempo, cielo nero e nuvoloso**
- d) **Tuoni e fulmini**
- e) **Mare molto mosso, onde grandi che non sapremo affrontare.**

Se il vento è scatenato dalla presenza di una perturbazione atmosferica che è accompagnata solitamente da lampi, tuoni, fulmini, scrosci d'acqua e che può assumere aspetti violenti è meglio evitare, sia per l'incostanza dell'intensità, sia per l'imprevedibilità del fenomeno. E' meglio scegliere venti che soffiano per differenze di pressione su vasta scala, con caratteristica di costanza.

I venti tipici del mar Mediterraneo Italiano sono: lo Scirocco, il Maestrale, il Libeccio, la Bora, il Grecale, la Tramontana e l'Ostro.

Ecco la rappresentazione della direzione secondo la “Rosa dei Venti”:



La **Tramontana**, è il vento del nord che proviene dalle regioni polari, è freddo e umido in Germania mentre è freddissimo e secco nelle regioni italiane.

Il **Greco**, è il vento di nord-est ed è un tipico vento invernale; è freddo e asciutto e deve il suo nome al fatto che gli antichi navigatori del Mediterraneo centrale ritenevano che provenisse dalla Grecia.

Il **Levante**, è il vento dell'est ed è un tipico vento invernale che nel Mediterraneo è accompagnato da pioggia e tempesta.

Lo **Scirocco**, è il vento di sud-est, proviene dal deserto del Sahara e in origine è secco e infuocato; attraversando il Mediterraneo, però, si carica d'umidità e nelle regioni italiane spirava come un vento caldo umido apportatore di piogge e nebbie.

L'Austro od Ostro, è il vento del sud ed è apportatore di piogge e tempeste; deriva il suo nome da *auster* che era il nome latino del vento che gli stessi romani chiamavano anche *nothus*.

Il **Libeccio**, è il vento di sud-ovest che i Romani chiamavano *africo* o *ponente iemale*; spirava dalla Libia e venne così chiamato all'epoca delle Repubbliche marinare. E' generalmente vento di tempesta.

Il **Ponente**, è il vento dell'ovest; è un vento tipico che spirava nel periodo estivo sulle coste laziali ed è originato dal diverso riscaldamento della terra e del mare. Esso penetra nella terraferma fino a Roma determinando una gradevole frescura; a Roma viene chiamato *Ponentino*. Gli antichi Romani lo chiamavano *Favonio* o *Zefiro*.

Il **Maestrale o Maestro**, è il vento di nord-ovest che i Romani chiamavano *Chorus* o *Circius*; insieme al Libeccio è tipico del Mediterraneo centrale, spirava ad una velocità che può superare i 120 km orari; è asciutto ed è un vento di burrasca soprattutto sulla Sardegna e sulla Corsica. E' il vento più impetuoso e annuncia l'inverno.

Un'ottima scelta sono le brezze termiche che soffiano di giorno lungo le coste, sono venti solitamente costanti e comunque molto prevedibili, hanno un'intensità intorno ai 15/18 nodi.

La consultazione dei servizi meteorologici non è sempre attendibile sul Mediterraneo, a causa della complessità morfologica della regione, ma aiuta decisamente a capire quale sarà l'evoluzione.

Oltre alle previsioni del vento bisogna consultare anche le previsioni del tempo. La possibilità di temporali anche non nelle immediate vicinanze, potrebbe cambiare improvvisamente la situazione, variando la direzione e l'intensità del vento.

Controllate, con l'uso dell'anemometro, che il vento non sia troppo rafficato (escursioni di vento superiori a 5-10 nodi), eventualmente desistete da entrare in acqua, inoltre la falsa misura dell'intensità del vento rende problematica la scelta della misura dell'ala. Con vento a raffiche è a terra che si creano maggiormente le situazioni di forte pericolo nella gestione del kite.

Dunque controllate sempre le previsioni meteo e tenete d'occhio i cambiamenti del tempo mentre navigate, specie nei periodi autunno/inverno, non sottovalutate mai l'evolversi delle condizioni meteorologiche.

Quando vedete nuvole scure all'orizzonte o in zona uscite subito dall'acqua e calate la vostra ala.

Quando i local escono dal mare vuol dire che c'è qualcosa che sta mutando, imitateli !!

Le condizioni ideali per praticare kitesurf sono quelle in cui il vento soffia leggermente inclinato dal mare verso terra (side on shore): in questa situazione anche se dovessimo perdere la tavola o rimanere a mollo con la vela in acqua, il vento stesso ci riporterà verso terra.

L'intensità del vento (espressa in nodi, Km/h, Mph, m/s) ci dà la forza con cui esso pressa sulla nostra ala, esiste un'equazione: "**Le superfici delle ali sono inversamente proporzionali alla forza del vento**" come dire che a forte vento corrisponde una la piccola, sotto una tabella esplicativa:

Misura Kite	Range di Vento in nodi
6.0 mt	18 - 38
7.0 mt	17 - 36
8.0 mt	16 - 34
9.0 mt	15 - 32
10 mt	14 - 30
11 mt	13 - 28
12 mt	12 - 26
14 mt	11 - 24
16 mt	10 - 21

WIND RANGE per un rider di 75 kg.

Anche il vento parallelo alla spiaggia (**side shore**) è una buona condizione per le nostre uscite. In questo caso però dobbiamo tener conto che se la vela ci dovesse cadere e non fossimo in grado di farla ripartire, il vento tenderebbe a trascinarci parallelamente alla spiaggia: per rientrare a terra dobbiamo quindi mantenerci abbastanza vicini alla costa e conoscere le basilari tecniche di auto-salvataggio (self rescue).

E' possibile trovare turbolenze del vento nelle fasi di partenza da terra se lungo la spiaggia ci sono grossi ostacoli (scogliere, alberi, edifici...).

Il vento che soffia leggermente inclinato da terra verso il mare (**side off**) tende a portarci al largo: possiamo avventurarci in acqua se ci troviamo in un golfo e siamo quindi sicuri di raggiungere comunque terra, o se siamo assistiti da un mezzo di recupero.

Con vento che viene a 90° da mare verso terra (**on shore**) è necessario essere molto tecnici e saper bolinare: calcoliamo inoltre che fin quando non ci saremo allontanati abbastanza, il nostro kite volerà sulla spiaggia, che in questo caso dovrà essere assolutamente deserta e priva di ostacoli.

E' assolutamente vietato entrare in acqua con il vento che soffia da terra verso il mare (**off shore**) se non abbiamo un mezzo di recupero.

Una volta nella situazione ottimale diventano fondamentali per la sicurezza i comportamenti del kitesurfer. La prima cosa da fare è montare l'attrezzatura correttamente e farlo da soli nelle fasi critiche per essere sicuri di come è assemblata.

Per praticare il kitesurf bisogna indossare il giubbotto di salvataggio, utilizzare un kite con il dispositivo di sgancio rapido di serie non modificato, avere un sistema di leash che in caso di sgancio di emergenza vincoli al trapezio l'aquilone, portare un casco nelle zone in cui la capitaneria locale lo richieda e in situazioni critiche.

Il kite, deve essere lanciato dal lato dell'acqua, in assenza di ostacoli o persone sottovento per almeno il doppio della distanza dei cavi, una volta lanciato il kite non deve essere tenuto a ore 12:00, ma basso nel lato di mura in zona neutra.



Una volta atterrato il kite devono essere sganciate le linee da un lato e avvolte sulla barra.

Non si può navigare intorno a natanti, barche, navi ecc. Bisogna, mantenere una distanza di 200 metri da natanti, barche, navi, e mantenere 500 metri dall'imboccatura dei porti e dalle zone di attracco.

Il kitesurf si può praticare in zone dove non è prevista la balneazione o a 200 metri da riva ove sia presente la balneazione, arrivando a tale distanza attraverso un apposito corridoio di lancio autorizzato (ove è presente).

Il kite si può alzare solo nelle aree in cui non sia presente la balneazione. Per la legge un bagnante è colui che nuota o è presente sulla spiaggia. In caso di presenza di bagnanti, anche in zone ove sia vietata la balneazione, bisogna tenere la distanza di 200 metri da riva e di 60 metri dal bagnante.

In caso di emergenza azionare il dispositivo di sgancio rapido in dotazione al kite. In caso le linee siano arrotolate intorno al corpo a agli arti propri o di altri e si intuisca la ripartenza del kite non potendo azionare il dispositivo di sgancio rapido, tagliare le linee con il taglia scotte (alcuni sono di dotazione al trapezio).

Norme di Precedenza

Andature

1. In caso di incrocio tra imbarcazioni a vela, windsurf o kite ha la precedenza chi procede mure a destra; per i kite navigare con le mure a destra significa procedere con la mano destra avanti stando spalle al vento.

Se si incrociano due kitesurfer di cui uno mura a dritta (mano destra avanti) e uno mura a sinistra (mano sinistra avanti) il kitesurfer con la mano sinistra avanti alzerà il kite a mezzogiorno per fare passare il kitesurfer che procede mura a dritta.

2. Chi rientra in un canale di lancio ha la precedenza su chi vuole uscire.

3. Chi si trova sottovento ha la precedenza, perché non può vedere chi sta alle spalle. Ne consegue che chi si trova sopravvento deve dare la precedenza perché ha una visione completa della situazione.

4. Chi procede mura a dritta ha la precedenza anche se si trova sopravvento.

5. Dare la precedenza significa rallentare o fermarsi per agevolare senza essere d'intralcio al transito di chi arriva.

6. Chi sorpassa deve passare sopravvento.

Vige sempre la regola del buonsenso ed educazione.

Imbarcazioni

Salvo diverse disposizioni delle autorità locali:

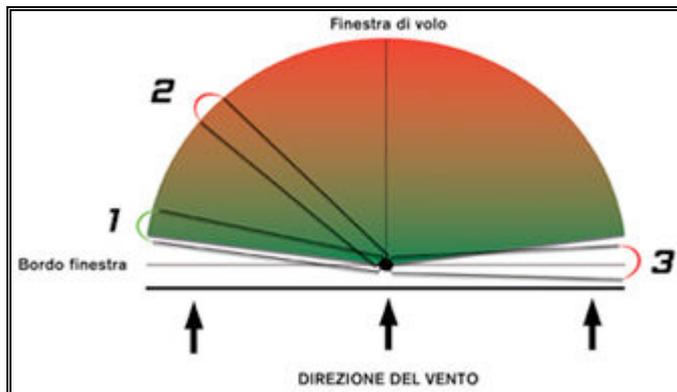
1. Le barche a remi hanno la precedenza sui kitesurf

2. Le barche a vela hanno la precedenza sulle barche a motore

3. Le barche di linea hanno la precedenza su tutti, tranne i mezzi di soccorso.

DECOLLARE IL KITE IN SICUREZZA

Come far decollare il proprio kite in sicurezza, senza rischi per gli altri, senza mettersi in pericolo e senza nodi alle linee.



Come e dove far decollare la propria ala nella finestra. Solo la posizione 1 è giusta.

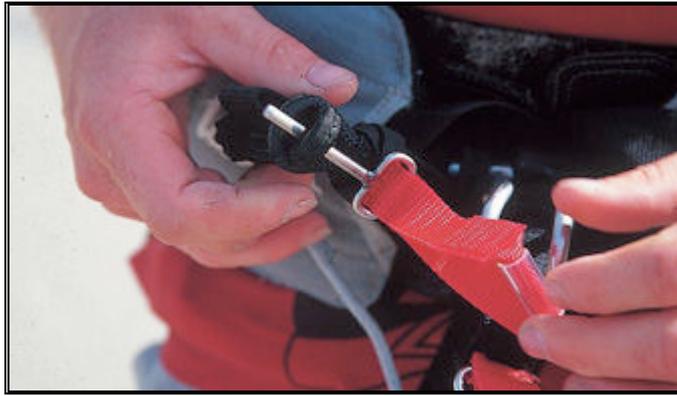
1. Stendere le linee.



2. Stare attenti a non mescolare le linee anteriori con quelle posteriori.



3. Utilizzare assolutamente un sistema efficace di sgancio sulle linee anteriori.



4. Posizionarsi come nella figura 1 dello schema. Se l'ala ha tendenza a proiettarsi sulla persona che la tiene, siete nella situazione 2. Se invece l'ala rimane floscia, siete nella posizione 3. In posizione 1, la persona che vi aiuta deve riuscire a tenere l'ala senza fatica e con una mano.



5. Esempio di ala in posizione 3: non decollarla assolutamente!



Per la pratica a 4 cavi, è imperativo munirsi di un depower per le linee anteriori che deve funzionare sotto tensione.

La zona di decollo

-Scegliere un luogo senza ostacoli e sottovento. Non bisogna assolutamente ignorare questa regola, perché un semplice palo può essere causa d'incidente grave e anche peggio...

-Bisogna informarsi per quanto riguarda la regolamentazione delle zone bagnanti e delle pratiche nautiche. Questa regolamentazione non è uguale in ogni spot.

Preparazione del materiale

-Se dubitate tra due misure di ala, scegliete la più piccola. Per aiutarvi in questa scelta, osservate le misure che utilizzano i local. Se le loro ali non vengono mosse, e tengono il sedere in dietro e le braccia distese, significa che l'ala è troppo grossa, prendete la taglia inferiore. Se avete una vela sola, non uscite soprainvelati, è pericoloso, molto pericoloso.

-Una volta che avete gonfiato e che l'ala è appoggiata faccia a terra, assicuratevi che non possa involarsi da sola. E' meglio zavorrarla troppo, che poco.

-Stendete le linee, scendendo o risalendo il vento. Appoggiatele distintamente sulla sabbia. Attenti a non attaccare le linee anteriori al posto di quello posteriori. Incidente terribile assicurato.

-Verificate l'usura dei vostri cavi, dei nodi di connessione e delle sicurezze.

Il decollo

Bisogna concordare un segno da farsi a distanza tra voi kiter e l'assistente che vi aiuterà a far decollare l'ala, perché la lasci nel momento giusto (basta un OK). Affidate preferibilmente il vostro decollo ad una persona esperta e di fiducia. Prima di agganciarsi al kite bisogna posizionarsi di traverso al vento, con il kite a bordo finestra, tenendo le linee anteriori in una mano e la barra in un'altra. Ciò permette di aggiustare la vostra posizione di traverso al vento rispetto all'ala. Quando siete faccia al kite, il vento proverrà di lato. Il fatto di posizionarsi tenendo le linee anteriori in mano vi permette anche di fare un ultimo controllo di come le avete attaccate all'ala.

Quando la vela si gonfia (il profilo dell'ala prende forma e il tessuto è completamente teso) e le linee sono tese, è tutto ok. Il posizionamento rispetto al vento ed al kite è fondamentale. Se siete troppo a monte del kite in confronto al vento, vi farete trascinare durante il decollo (posizione 1 dello schema). Se siete troppo a valle, durante il decollo, la vela andrà indietro con il vento, si trascinerà sulla spiaggia e farà mezzo giro su se stessa rischiando di ripartire in piena finestra, diventando così molto pericolosa (posizione 3 dello schema).

Quando tutto è ok, agganciatevi al kite e fate il segno convenuto per autorizzare il decollo. Non bisogna essere troppo bruschi con i movimenti della barra, so no il kite prende troppa velocità.

E' importante resistere alla trazione e non correre verso l'ala. Una volta che il kite è in aria, evitare di stare sulla spiaggia con la vela allo zenit, soprattutto quando il vento è irregolare. Il decollo da soli è da evitare, almeno di non essere in sicurezza al 100%. Se il vostro assistente non è un praticante, bisogna mostrargli dettagliatamente come maneggiare e tenere l'ala e dirgli che non la lasci prima che voi abbiate dato segno di ok.

Kitesurf - Aspetti psicologici

Introduzione

Molteplici sono i fattori che influenzano la nostra performance nel Kitesurfing, alcuni di questi fattori concernono la psicologia, altri sono organizzativi (es. scelta dell'attrezzatura) altri ancora sono relativi allo spot scelto per la pratica del kitesurf.

Sebbene molte delle cause di incidenti siano di natura fisica (struttura corporea, livello di condizione, attrezzature insufficienti, o situazioni meteomarine inadeguate), anche i fattori psicologici hanno una rilevante e determinante importanza.

Gli infortuni causati in parte da variabili psicologiche e in parte da deficienze fisiche, devono essere riconosciuti e considerati evitabili.

Si può ridurre il rischio di infortuni tramite l'allenamento in palestra (molto consigliato), l'apprendimento di tecniche adeguate, e bisogna anche intervenire sull'atteggiamento psicologico e motivazionale.

Lo Stress



Nello sport l'atleta valuta **cognitivamente** le richieste poste dalla situazione della uscita in mare e/o gesto atletico, l'adeguatezza delle proprie abilità e le conseguenze del fallimento/successo.

Le cause dello stress nel kitesurf è da considerarsi/ricercarsi su due tipici componenti:

1. La ricerca della performance ottimale in acqua (trick, salti, wave ecc.)
2. Stanchezza fisica e psicologica (es. scarsa forma fisica, paura).

Se l'atleta vede la session/competizione come una sfida, come eccitante e divertente, il risultato sarà uno stress "buono" (**eustress**) che può aiutarlo a rimanere concentrato sul proprio obiettivo ed affrontare la session/gara con successo.

Il rischio d'incidente in questa situazione sarebbe più basso di quando un atleta prova uno stress "cattivo" (**distress**), a seguito di una valutazione della session/competizione come minacciosa.

Tale interpretazione si ha più probabilmente quando i kiter percepiscono di non essere in grado di affrontare quel che è richiesto in una situazione stressante.

Differenze individuali nella risposta allo stress, possono sia proteggere l'atleta contro l'infortunio sia aumentarne il rischio.

La gestione dello stress



È molto importante analizzare le reazioni di un'atleta alle situazioni stressanti e soprattutto in relazione al suo sport; infatti, l'ansia nella pratica sportiva a volte può essere molto positiva ed aiutare uno sportivo ad avere la giusta eccitazione nell'esecuzione del compito (in particolare in sport a rischio) ma a volte nella maggioranza dei casi può essere deleteria e negativa portando ad un possibile decremento della stessa.

L'allenamento (in acqua e in palestra) è quindi usato per rimuovere e controllare l'ansia che ostacola la performance sportiva.

Quello che avviene normalmente negli atleti in special modo quelli d'élite e che imparano a gestirlo quasi spontaneamente senza aiuto esterno o lo tollerano molto bene e imparano a controllare le loro reazioni emotive.

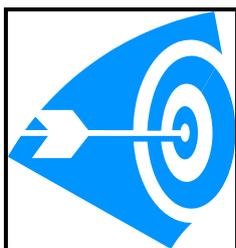
Gli atleti d'esperienza, infatti, con il tempo e quindi con l'esperienza, imparano da soli ad affrontare situazioni difficili nelle sessioni/gare e mettono in atto per loro conto strategie comportamentali e cognitive per combattere queste situazioni che si presentano in mare.

Le risposte, per quanto riguarda la gestione dello stress, dipendono dalle reazioni soggettive agli stimoli stressanti.

Una persona può manifestare i segnali dello stress in diverse forme come: quello cognitivo, comportamentale e fisiologico.

L'instaurarsi di pensieri negativi tende a determinare specifiche risposte fisiologiche e comportamentali e viceversa, le risposte somatiche si riflettono nei contenuti dei pensieri e nei comportamenti.

L'atteggiamento vincente - La motivazione



Peculiare in uno sport estremo come il kitesurf è l'atteggiamento vincente e la motivazione, senza i quali diviene molto difficile:

1. Migliorare le performance (trick, salti, wave ecc.)
2. Affrontare sempre più situazioni meteo impegnative (30 nodi - onde)
3. Affrontare le emergenze.

Un aspetto molto importante, soprattutto per i principianti, è la giusta **preparazione psicologica**. Infatti se nel bel mezzo delle onde vi viene un crampo, o si viene sbalottati dalle onde, oppure si incorre in una avaria ecc, ciò che non bisogna mai fare è agitarsi facendosi prendere dal panico.

Una volta entrati in uno stato di agitazione è difficile uscirne e inoltre sarete molto penalizzati visto che non riuscirete a organizzare le idee in modo congruo per trovare una soluzione al problema e/o una via di fuga per rientra a terra in sicurezza.

È necessario dunque mantenere la calma e pensare a una soluzione, e se proprio sapete di non farcela, sbracciatevi per chiedere aiuto. È molto importante non gridare eccessivamente poiché uno schiumone potrebbe farvi ingoiare acqua che peggiorerebbe le cose.

L'energia mentale è quella che si realizza nella fiducia in sé stessi, nella consapevolezza di poter raggiungere i risultati prefissati.

Tale energia è quindi connessa alla capacità di impegnarsi nel programma di allenamento prefissato e di rispettarlo, senza piegarsi a scuse o giustificazioni di varia natura che potrebbero vanificare le energie che stiamo approfondendo.

Pensare positivo. La convinzione del successo è l'aspetto chiave del processo motivazionale per la realizzazione del nostro obiettivo. Dobbiamo essere in grado di sviluppare sempre una tensione positiva.

Il controllo dell'attenzione



Definizione: La concentrazione è quella capacità che permette di focalizzare l'attenzione su un compito per un certo periodo di tempo, senza essere disturbati o influenzati da stimoli esterni o interni non pertinenti.

Nella prestazione sportiva è riconosciuto come un importante fattore la capacità di concentrazione, in altre parole il riuscire a dirigere l'attenzione su un compito per una corretta esecuzione, soprattutto quando le condizioni in cui ci cimentiamo sono molto impegnative e difficili.

Un'atleta, nelle diverse situazioni si trova a compiere in pochissimi istanti una serie di operazioni cognitive come la raccolta delle informazioni esterne: uditivo, visivo, e tattile, l'elaborazione e quindi il confronto con le informazioni immagazzinate nella memoria ed infine l'esecuzione e il controllo della risposta che si focalizza nella corretta gestione del sistema tavola/kite, del proprio corpo e delle emergenze.

Gli atleti più esperti ed abili riescono meglio nell'isolare gli stimoli esterni irrilevanti, rispetto ai principianti che sono più suscettibili alle sollecitazioni esterne.

Il controllo dell'attenzione varia molto sia tra individui sia nelle varie tipologie di session: long distance, hang time, wave ecc, in ogni modo un adeguato stato di concentrazione si ottiene quando un'atleta riesce a mantenere il giusto equilibrio tra le richieste del compito e le elaborazioni che necessitano per automatizzare e controllare i comportamenti e le decisioni da prendere.

La valutazione del rischio nel Kitesurf



Introduzione

L'analisi dei rischi, nell'ambito della pratica del Kitesurfing, comprende tre elementi fondamentali: la valutazione dello spot/condimeteo, la preparazione/gestione dell'attrezzatura, la messa in opera/controllo delle sicurezze attive e comportamentali.

La valutazione del rischio è il punto di partenza, e quello da cui prendono origine le decisioni da adottare in materia di: attrezzatura da utilizzare, scelta dello spot adatto, condizioni meteomarine idonee. E' lo strumento fondamentale che permette al Kiter di individuare le misure di prevenzione e protezione e di pianificare con sicurezza l'uscita in mare.

Una mancata o errata valutazione del rischio potrebbe comportare tutta una serie di problemi/rischi che potrebbero generare o traumi fisici o rottura dell'attrezzatura se non peggio lesioni gravi/morte o perdita dell'equipaggiamento.

I risultati della valutazione dei rischi sono fondamentali per pianificare una corretta, sicura e divertente uscita in mare.

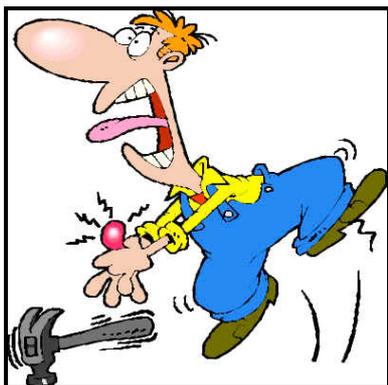
Metodologia

La valutazione del rischio, inteso come probabilità che si verifichi un evento dannoso conseguente ad un pericolo o dell'errata valutazione dei parametri di sicurezza, è l'insieme delle operazioni che devono essere effettuate prima di entrare in acqua con il nostro equipaggiamento, per stimare qualunque esposizione ad un pericolo, in relazione alle modalità di svolgimento della session che andremo ad affrontare in mare.

In base a quanto sin qui esposto devono essere previsti alcuni criteri procedurali:

1. Ricognizione dello spot, per quanto possibile approfondita
2. Conoscenza delle limitazioni imposte dalle autorità marittime
3. Valutazione dello stato del mare e della direzione e forza del vento
4. Identificazione delle sorgenti di rischio presenti nello spot
5. Valutazione della forza del vento/stato del mare relazionata alla nostra attrezzatura e capacità sportiva
6. Individuazione delle attrezzature/equipaggiamenti da adottare.

Schema individuazione dei pericoli



Rischi fisici possibili

1. Meccanici
 - Cadute
 - Urti, colpi, impatti, compressioni
 - Punture, tagli, abrasioni.
2. Termici
 - Colpi di calore (Ipertermia)
 - Freddo (Ipotermia).

Rischi marittimi

1. In navigazione
 - Non rispettare le precedenza
 - Scontri in acqua con altri natanti (Kite-windsurf-altro)
 - Perdita dell'orientamento (allontanamento eccessivo dallo spot).
2. Di legge
 - Contravvenire alle ordinanze delle autorità marittime
 - Recare danno a persone o cose.

Altri Rischi

1. Perdita dell'attrezzatura (tutta o in parte)
2. Esporre incautamente a rischio gli altri kiter per comportamenti non in sicurezza.

Rischi trasversali o organizzativi

- Errata pianificazione dell'uscita in mare (soprainvelatura - attrezzatura non idonea - poca manutenzione/controlli)
- Fattori psicologici (paura-poca concentrazione-emozionalità)
- Fattori fisici (stanchezza- scarsa forma fisica-nessun allenamento)
- Condizioni meteomarine superiori alle capacità individuali
- Non impiegare i dispositivi di protezione individuali (caschetto- giubbotto anti impatto - leash)
- Poca informazione - formazione - esperienza.