

06 | 2019

Tema del mese – Sommario

Materiale	2
Pianificazione di tour	5
Sicurezza	8
Stand up!	11
Tecniche	14
Esercizi	
• Riscaldamento	18
• Equilibrio	19
• Tecniche di pagaiata	21
• Manovre	23
• Divertimento	25
Lezione	
• SUP per principianti	27
Informazioni	29

Categorie

- Livello scolastico: scuola elementare fino al livello secondario II
- Età: dagli 8 anni in su
- Livello di capacità: principianti
- Livello di apprendimento: acquisire, applicare

Stand up paddle SUP



Lo stand up paddle è lo sport di scivolamento più in voga perché è accessibile a tutti, regala un senso di libertà e possiede innegabili virtù che aiutano a mantenersi in forma: rafforzamento della muscolatura globale e sviluppo dell'equilibrio. Questo tema del mese presenta delle idee per una pratica corretta della disciplina nel rispetto del principio: la sicurezza prima di tutto!

SUP, tre lettere che tornano alla ribalta con l'arrivo delle calde giornate di sole. Questo sport di origine hawaiana da diversi anni a questa parte ha conosciuto un vero e proprio boom. Basta osservare il nugolo di supper su laghi e fiumi svizzeri per convincersene. Per molti di loro, un tour sul SUP rappresenta un momento di evasione, senza particolari ambizioni sportive. Tuttavia, con la tecnica e le attrezzature adeguate, questo sport versatile può offrire molto di più di una serata tranquilla su un corso d'acqua.

Un tour con i giovani in tutta sicurezza

Questo tema del mese presenta le basi tecniche, nonché l'attrezzatura necessaria per semplificare e garantire un'introduzione dello stand up paddle a un vasto pubblico. Ma è utile anche per chi possiede già qualche conoscenza di base e desidera migliorare le proprie competenze. Come per tutti gli sport acquatici, gli aspetti legati alla sicurezza – talvolta sottovalutati durante la pratica della disciplina – sono fondamentali anche per l'organizzazione di un tour. A tal fine, il modello 3x3 aiuta i responsabili a porsi le domande giuste e a prendere le decisioni adeguate durante la pianificazione, l'esecuzione e la valutazione finale dell'escursione in acqua. Queste considerazioni sono utili per chi accompagna sia una sola persona sia un piccolo gruppo.

Il monitore o l'insegnante che lavora con un gruppo di supper, indipendentemente dal fatto che siano bambini, giovani o adulti, deve informarsi anche sulle disposizioni locali e regionali. Se l'esperienza nell'insegnamento in acqua del responsabile è insufficiente, occorre perentoriamente rivolgersi a un istruttore di sport acquatici per svolgere il corso o l'escursione.

Selezionare gli esercizi giusti

Dopo aver predisposto tutto il necessario per garantire la sicurezza dei partecipanti si passa alla scelta di contenuti appropriati e divertenti. Gli esercizi – raggruppati in cinque categorie – e la lezione presentati in questo tema del mese aiutano gli organizzatori a portare a termine con successo questo processo e permettono loro, una volta sul posto, di spronare i partecipanti invitandoli a: «Stand up!» e «Paddle!»



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPÖ

Materiale

Una tavola, una pagaia, il leash e un giubbotto di salvataggio rientrano nell'equipaggiamento di base dello stand up paddle. Per i primi due articoli esistono numerosi modelli che corrispondono alle competenze di chi pratica il SUP e soddisfano le esigenze di ognuno.

Tavola

Di seguito qualche elemento fondamentale che caratterizza le tavole SUP: lunghezza, larghezza, prima di tutto, e alcuni elementi secondari come il volume e la forma (lo «shape»).

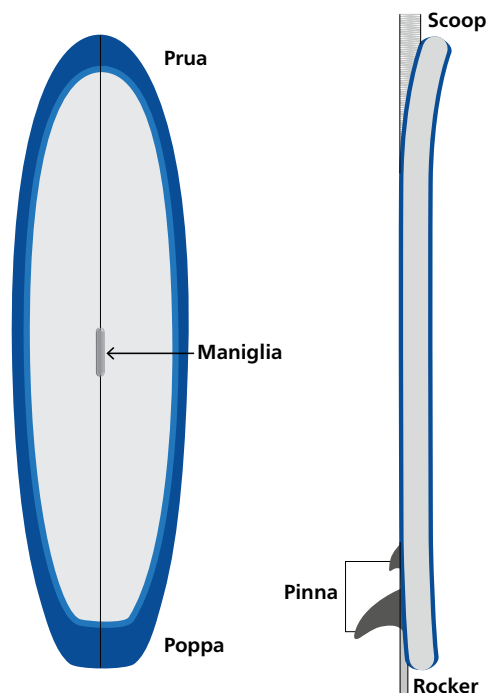
- La **lunghezza** di una tavola influisce soprattutto sulla velocità. Più lunga è la tavola, più facile è farla scorrere sull'acqua, poiché la velocità di ogni scafo dipende prima di tutto dalla sua lunghezza. Secondariamente, la lunghezza ha un impatto anche sulla manovrabilità. Di solito la lunghezza è espressa in piedi e pollici. Le lunghezze tipiche vanno da 7'6" (232 cm) per le tavole da surf SUP a 12'6" (384 cm) a 14' (427 cm) per quelle da competizione. Ci sono addirittura delle tavole da regata sottovento in mare di una lunghezza fino a 18' (548 cm).
- La **larghezza** della tavola influisce principalmente sulla stabilità laterale. Più è larga più è stabile.
- La **forma** definisce invece la distribuzione della larghezza sulla lunghezza della tavola. Le forme della prua e della poppa – a punta, rotonda o angolare – divergono. La forma dello scafo sottomarino ha molte implicazioni per la pagaia: una tavola con scafo rotondo è molto più instabile di una tavola della stessa larghezza con scafo piatto.
- Il **volume** infine è un indicatore che aggrega tutti questi fattori e determina il peso che può portare una tavola, specialmente quelle da surf e allround. Le informazioni supplementari fornite dal produttore sul peso si riferiscono invece alla categoria in cui la tavola presenta le sue caratteristiche di maneggevolezza ottimali.

Pinna

La pinna è una parte molto importante di una tavola SUP perché ne determina la stabilità direzionale. In passato le tavole SUP – pensate inizialmente per cavalcare le onde come i «tradizionali» surf – erano munite di tre pinne. L'esperienza ha però dimostrato che una sola è sufficiente. Fanno eccezione le tavole per la pratica su fiume in acqua viva. Queste tavole sono equipaggiate con tre o quattro pinne corte, che garantiscono manovrabilità e stabilità direzionale. Tre o più pinne sono utili anche nei SUP per il surf, poiché rendono possibili delle virate più strette. Per le acque poco profonde, una singola pinna curva all'indietro è la soluzione migliore per evitare di drenare le piante acquatiche al passaggio.

Leash

Si tratta di un laccio che unisce il supper alla tavola. Senza questo elemento di sicurezza, in caso di caduta in acqua la tavola potrebbe essere trascinato lontano dalla corrente.








					
	SUP surfboard	Riverboard	Allround, longboard	Touring	Race
Lago		(X)	X Principianti	X	X
Fiume		X	(X)	(X)	
Onde	X	(X)	X	(X)	(X)
Principianti		(X)	X	X	
Avanzati	X	X	X	X	X
Caratteristiche	Come una tavola da surf ma con più volume	Gonfiabile, corta e robusta, pinna corta, stabile, scoop/rocker ben distinti	Impiego polivalente, volume piuttosto elevato	Elevata scorrevolezza, lunga e mediamente larga, stabile, prua appuntita	Elevata scorrevolezza, stretta e leggera, spesso prua appuntita
Lunghezze	6'6"-10'6" (201-323 cm)	7'6"-11'0" (232-335 cm)	9'6"-11'6" (293-353 cm)	11'6"-14' (353-427 cm)	12'6" fino a 17'6" (384-536 cm)
Hard	X	(X)	X	X	X
Gonfiabile	(X)	X	X	X	(X)

Tabella: caratteristiche e campo d'utilizzo delle tavole



Tavole per principianti

- La lunghezza minima è di 9'9" piedi fino a 12'6" (274-384 cm).
- Sono larghe (da 32"/81 cm), ciò che garantisce maggiore stabilità. Anche una poppa ampia offre maggiore stabilità.
- Sono tavole rigide e gonfiabili di alta qualità, molto robuste e maneggevoli sulla terra ferma. Grazie alla borsa (su rotelle) o allo zaino in dotazione possono essere trasportate facilmente con tutti gli accessori necessari.
- Hanno un grande volume, che garantisce una buona galleggiabilità, sempre in relazione con il peso del corpo (da circa 250 litri in su).

Tavole per avanzati

- Se si desidera maggiore scorrevolezza – quindi velocità – le tavole più indicate sono quelle lunghe e strette, dei SUP da touring (da 11'6"-14'/353-427 cm). Queste tavole hanno buone proprietà di scivolamento e nello stesso tempo sono abbastanza stabili, ciò che rappresenta un vantaggio durante i tour lunghi.
- Chi invece preferisce la polivalenza può scegliere una tavola allround, più corta, più dura e più maneggevole. Rialzate sia davanti che dietro (scoop e rocker), queste tavole sono ideali per le escursioni di media distanza e per le onde piccole. Lunghezza 9'-11'6" (274-353 cm).
- Per i corsi d'acqua di livello 2-3, si raccomanda una tavola gonfiabile e larga (da 32"/81 cm). Più la tavola è corta, più è maneggevole, anche se perde in stabilità. Per ragioni di sicurezza, i corsi di SUP sui corsi d'acqua dovrebbero sempre essere impartiti da esperti. ●

Per saperne di più

→ [Diverse categorie di tavole](#)

Pagaia

Anche per le pagaie in commercio vi sono diversi modelli che variano specialmente per quanto concerne i materiali e nella forma della pala e del manico. Questi influenzano la rigidità, la capacità di carico e il peso. Una differenza importante è la possibilità o meno di separare la pagaia in più parti:

- Le pagaie fisse sono scelte in funzione dell'altezza di chi le usa e hanno una lunghezza fissa. Sono adatte per chi ha già esperienza, dispone di una tecnica ben definita ed è sicuro della lunghezza che gli conviene di più. Queste pagaie sono leggere e molto rigide.
- Le pagaie regolabili hanno invece una lunghezza variabile. Sono adatte per essere usate da più persone e meno ingombranti, perché hanno un imballaggio più piccolo.
- Le pagaie in tre pezzi sono chiamate anche pagaie da viaggio e possono essere smontate in tre parti. Sono quindi ideali per essere trasportate nella borsa di una tavola gonfiabile.

La maggior parte delle pagaie sono fatte di una miscela di fibra di vetro e carbonio. La proporzione di carbonio – espressa solitamente in percentuale – determina la rigidità e il peso della pagaia. A parità di rigidità e di capacità portante, vige il motto: «più leggera è, meglio è». Questo naturalmente influisce sul prezzo.

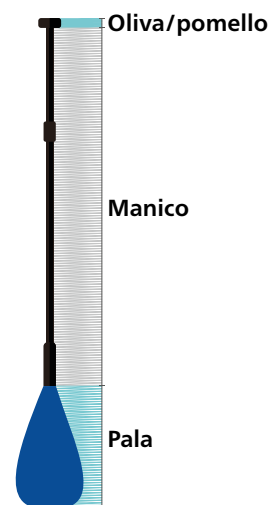
Regolare la lunghezza della pagaia

Per trasmettere la forza in modo ottimale, la lunghezza della pagaia – in relazione all'altezza e alla postura – è determinante. Sostanzialmente, la pagaia può essere regolata come segue:

- tenere la pagaia davanti a sé,
- sollevare un braccio tenendosi in posizione normale ed eretta,
- regolare la lunghezza della pagaia in modo tale che il pomello si trovi sotto il polso.



Lunghezza della pagaia = altezza + 20-25 cm. Questa è solo una regola approssimativa. La lunghezza della pagaia deve essere adattata in base alle proprie preferenze o all'uso. Per le gare, i partecipanti di solito preferiscono utilizzare una pagaia molto più corta, mentre per un tour/escursione o per i primi passi una pagaia più lunga. ●



Pianificazione di tour

Pianificare in modo ottimale un tour è fondamentale affinché l'escursione si trasformi in un'esperienza di gruppo indimenticabile. Un attento lavoro di preparazione da parte del responsabile riduce al minimo il rischio di situazioni di emergenza. Tuttavia, in caso imprevisti, tutti i partecipanti devono essere in grado di prendere le decisioni giuste. La parola d'ordine è: sicurezza prima di tutto!

Per la pianificazione e lo svolgimento di un tour in SUP in tutta sicurezza bisogna prestare attenzione a diversi fattori e rivalutarli costantemente. Il modello 3x3 – che presentiamo di seguito – è uno strumento molto utile in tal senso. Questo modello aiuta i responsabili a prendere decisioni durante la pianificazione, lo svolgimento e al termine del tour. Per evitare incidenti, si consiglia di valutare i possibili pericoli anche quando vengono organizzate piccole escursioni individuali o in piccoli gruppi. A seconda delle condizioni (dimensioni del gruppo, durata, tipologia di acque) le priorità a livello di pianificazione sono diverse. Nel capitolo dedicato alla [Sicurezza](#) (v. pag. 8) sono evidenziate anche le singole misure da adottare in questo ambito.

Modello 3x3

Riesaminando regolarmente i tre fattori **condizioni, ambiente e persone** il responsabile è in grado di individuare tempestivamente i pericoli, riducendo al minimo i rischi grazie all'adozione di misure adeguate e a un margine di manovra sufficiente per reagire a eventi imprevisti.

3x3 significa che bisogna considerare i seguenti fattori:

- Condizioni generali (vento, meteo, temperature)
- Condizioni locali (ambiente)
- Persone

Quando?

- Nella pianificazione (a lungo termine)
- Immediatamente prima del tour/corso
- Durante il tour/corso



Documenti da scaricare

- [Quadro di valutazione e decisione vergine](#) (doc)
- [Lista di controllo «Pianificazione di tour»](#) (pdf)

Quadro di valutazione e decisione

Il seguente esempio di quadro di valutazione e decisione espone un elenco non esaustivo di domande da porsi per pianificare un tour sulla base del modello 3×3.

Quadro di valutazione e decisione			
1. Pianificazione	<ul style="list-style-type: none"> • Come sarà? • Quali sono i pericoli? • Quali misure bisogna adottare per evitare questi pericoli? 		
Condizioni	Ambiente	Fattore umano	
		Il gruppo	I responsabili
<ul style="list-style-type: none"> • In base al periodo dell'anno e il momento della giornata, quali condizioni (previsioni del tempo) sono da prevedere durante il tour? 	<ul style="list-style-type: none"> • Quali sono le sfide del percorso/ambiente? • Che tipo di adeguamenti bisogna apportare in base all'ambiente? 	<ul style="list-style-type: none"> • Come sarà composto il gruppo? • Quali sono i requisiti e le esperienze dei partecipanti? • Che tipo di equipaggiamento richiede l'attività prevista? 	<ul style="list-style-type: none"> • Come deve essere strutturato e guidato il gruppo? • Quali sono le competenze del monitore per il tour previsto?
2. Valutazione sul posto, immediatamente prima del tour	<ul style="list-style-type: none"> • Le riflessioni fatte durante la pianificazione corrispondono alla realtà? • Sono emersi nuovi pericoli? • Quali misure bisogna adottare o completare? 		
Condizioni	Ambiente	Fattore umano	
		Il gruppo	I responsabili
<ul style="list-style-type: none"> • Quali sono le condizioni reali? • Queste condizioni permettono lo svolgimento del tour? 	<ul style="list-style-type: none"> • Il tour si svolge nel luogo previsto (punto d'entrata in acqua e di uscita) e lungo il percorso previsto? 	<ul style="list-style-type: none"> • Com'è composto il gruppo? • Il numero di partecipanti è adatto al tour? • Quali sono le capacità fisiche e psichiche dei partecipanti? • I partecipanti sono ben equipaggiati? 	<ul style="list-style-type: none"> • Il numero di monitori è sufficiente? • Quali sono le capacità fisiche e psichiche dei responsabili?
3. Durante il tour	<ul style="list-style-type: none"> • I presupposti della pianificazione corrispondono alla realtà? • Come cambiano queste informazioni? • Emergono nuovi pericoli? • Le misure devono essere adattate o completate? 		
Condizioni	Ambiente	Fattore umano	
		Il gruppo	I responsabili
<ul style="list-style-type: none"> • Come cambiano le condizioni durante il tour? • Le condizioni permettono di continuare l'escursione? • Il percorso deve essere modificato o il tour interrotto? 	<ul style="list-style-type: none"> • L'ambiente corrisponde a ciò che era stato previsto? • Come adattare il tour alle condizioni attuali? 	<ul style="list-style-type: none"> • Come evolve lo stato fisico e psichico del gruppo/dei partecipanti? • In che modo la dinamica di gruppo influisce sullo svolgimento del tour? 	<ul style="list-style-type: none"> • I responsabili sono in buone condizioni fisiche? • I responsabili sono in grado di assumersi le loro responsabilità e di imporsi?

Osservazioni

- Durante il tour si possono difficilmente prendere appunti. La terza griglia fornisce qualche spunto di riflessione sul tour appena svolto e per la pianificazione del prossimo.
- Inoltre, l'opuscolo «*Fattore umano – Svolgere attività in sicurezza*» fornisce ai responsabili qualche ulteriore spunto di riflessione su temi quali la leadership, la cultura dell'errore, la presa di decisioni, le regole per i feedback, ecc. Gli incidenti sono raramente causati dalla mancanza di competenze tecniche o da difetti del materiale. Il più delle volte i fattori umani sono decisivi. Chi vuole guidare un gruppo, non ha bisogno solo di competenze tecniche e pratiche, ma deve anche possedere solide competenze a livello di leadership.

Lista di controllo «Pianificazione di tour»

		Lista di controllo	Consigli	Link
Condizioni	Meteo/acqua	<ul style="list-style-type: none"> • Condizioni meteo a riva, direzione e forza del vento, temperatura • Evoluzione della meteo, formazione di cumuli nuvolosi, temporali • Temperatura dell'acqua, livello dell'acqua • Previsioni meteorologiche locali, variazioni giornaliere, correnti discendenti, venti termici 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le previsioni, valutarle e decidere rapidamente sul posto; chiedere alla gente del luogo. • Iniziare controvento e durante il tour prestare attenzione alle condizioni. Spesso quando si pensa che non ci sia vento, si è in una situazione di vento a favore. Attenzione agli avvisi di tempesta. 	<ul style="list-style-type: none"> → Previsioni del tempo → Precipitazioni → Allarmi pericoli → Previsioni del vento → Comportamento in caso di fulmini
	Percorso	<ul style="list-style-type: none"> • Trasporto, accesso • Entrata e uscita dall'acqua, uscite d'emergenza lungo il percorso • Distanza e durata • Corsi d'acqua, lago, fiume, mare • Distanza dalla riva, protezione della natura, altre persone in acqua • Particolarità locali delle acque, ostacoli, bassifondi, correnti, onde, maree • Direttive, regole di navigazione 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le carte marine, ricognizione del percorso, chiedere alla gente del posto. • Informarsi sulle zone in cui la navigazione è vietata o limitata, sugli stabilimenti balneari, sulle imbarcazioni di linea, sulla segnaletica di navigazione e sulle entrate al porto. • Prestare attenzione alle zone protette e alle piante acquatiche. • Adattare la pianificazione alle condizioni mutevoli, disporre di un piano B. 	<ul style="list-style-type: none"> → Tour → Situazione dei corsi d'acqua → Basi giuridiche → Segnaletica della via navigabile → Mappa delle zone protette
Fattore umano	Partecipanti	<ul style="list-style-type: none"> • Condizioni fisiche del giorno, resistenza, forza • Conoscenze e esperienza, capacità natatorie • Informazioni mediche, allergie, asma, paure • Dimensione e composizione del gruppo • Ruoli nel gruppo, chi chiude il gruppo • Idratazione sufficiente 	<ul style="list-style-type: none"> • Pianificare il tour a seconda delle conoscenze e delle condizioni dei partecipanti, nonché della meteo. Definire dei punti di ritrovo lungo il percorso, dei segni per dire «stop», «aiuto», «ok» e per indicare «la direzione». • Partire solo se ci si sente in forma. I partecipanti devono saper nuotare anche senza giubbotto. • Comunicare a qualcuno l'itinerario del tour e l'orario di rientro. Informare questa persona al rientro. • Prendere con sé eventuali farmaci personali e inserirli in un involucri impermeabile. 	<ul style="list-style-type: none"> → Controllo della sicurezza in acqua CSA → Formazione/dimensione dei gruppi
	Attrezzatura	<ul style="list-style-type: none"> • Tavola, pagaia, leash, giubbotto di salvataggio • Indumenti, copricapo, occhiali con cordino • Equipaggiamento di protezione, come casco, protezioni, scarpe • Indumenti di ricambio e borsa impermeabile • Crema solare, protezione contro gli insetti • Snack, bevande, soldi • Piccolo lampeggiante bianco per la sera o la notte 	<ul style="list-style-type: none"> • Scegliere l'equipaggiamento adatto in base al percorso e ai partecipanti, controllo funzionale, marcatura della tavola. • Uso corretto del leash, giubbotti di salvataggio adeguati, equipaggiamento di sicurezza adatto alle condizioni. • Rispettare le disposizioni legali sugli aiuti al galleggiamento, se ci si trova all'estero informarsi. • Indumenti e protezione dalle intemperie adatte alla temperatura dell'acqua e non dell'aria. 	
	Sicurezza	<ul style="list-style-type: none"> • Comportamento in caso di emergenza • Kit di primo soccorso, telefono cellulare, fischietto, attrezzatura salvavita 	<ul style="list-style-type: none"> • Conoscere le disposizioni in caso d'emergenza. • Prendere con sé un cellulare (involucro impermeabile), in cui sono stati precedentemente registrati i numeri di emergenza e quelli più importanti. 	<ul style="list-style-type: none"> → Scheda per i casi di emergenza → App «Emergenze HELP»

Sicurezza

Gli sport all'aperto come il SUP richiedono misure di sicurezza elevate. Ogni singola escursione in SUP – sia da soli che in gruppo – presenta sfide diverse per quanto concerne la sicurezza (situazioni ambientali mutevoli, condizioni meteorologiche, fattori umani). Per questo motivo per ogni attività con requisiti di sicurezza elevati devono essere prese precauzioni speciali.

Nel capitolo [Pianificazione dei tour](#) (v. pag. 6) sono presentate una serie di considerazioni di cui il responsabile deve tener conto durante la preparazione e lo svolgimento dell'escursione. Queste riflessioni valgono anche quale dispositivo di sicurezza per chi pratica il SUP. Un'attenta pianificazione prevede anche uno scenario in caso di emergenza.

Le seguenti misure di sicurezza completano quelle già presentate nel capitolo «Pianificazione di tour». I fattori descritti si riferiscono anche ai contenuti del [modello 3x3](#).

Condizioni

Cambiamenti meteorologici

I cambiamenti a livello di meteo spesso sono presi sul serio solo quando il vento soffia forte, imperversa la tempesta o piove. Ritrovarsi sul lago in condizioni simili può essere un rischio. Per questa ragione è importante riconoscere per tempo i primi segnali di un cambiamento atmosferico, al fine di agire di conseguenza.

Chi guida un gruppo, deve studiare bene le previsioni meteo prima di entrare in acqua. Grazie ai radar meteorologici è facile sapere se vi è un rischio di temporale. Inoltre, è importante tenere sempre sotto controllo la situazione meteorologica sul lago.

Vento

I dispositivi d'allarme presenti sulle rive del lago avvertono in caso di tempesta e di forte vento. Le luci d'emergenza sono disposte in modo tale da poterne rilevare almeno due di esse da qualsiasi punto del lago:

Avviso di forte vento (luce arancione lampeggiante – lampeggia circa 40xmin): indica il pericolo di venti con raffiche da 25 a 33 nodi (circa 46 – 61 km/h) senza dare alcuna indicazione su quando inizierà a soffiare il vento. I natanti sono pregati di osservare in modo individuale l'evoluzione del tempo, di rivalutare costantemente la situazione e di rispettare il dovere di diligenza.



Se lampeggia l'allarme di forte vento – la luce lampeggia meno di una volta al secondo – bisogna avvicinarsi alla riva e prepararsi eventualmente ad uscire dall'acqua. ●

Avviso di tempesta (luce arancione lampeggiante – lampeggia circa 90xmin): richiama l'attenzione sul pericolo di venti con raffiche di oltre 33 nodi (più di 60 km/h), anche in questo caso senza fornire nessuna indicazione su quando inizierà a soffiare il vento.



Se lampeggia l'avviso di tempesta – la luce lampeggia più di una volta al secondo – uscite dall'acqua appena possibile. Se uscite dall'acqua in un punto diverso da quello in cui siete entrati, informate la vostra famiglia o la polizia lacustre, in modo da evitare operazioni di ricerca inutili. ●

Per saperne di più

→ [Previsioni meteorologiche](#)

→ [Radar per i temporali](#)

→ [Avvisi di pericolo](#)

→ [Radar per i venti](#)

→ [Comportamento in caso di fulmini](#)

Comportamento in caso di vento

In caso di forte vento il gruppo può sparpagliarsi rapidamente. Qual è il comportamento migliore da adottare in questi casi?

- Cercare di tenere unito il gruppo.
- Continuare a remare in ginocchio rimanendo compatti (uniti). In questo modo si rimane meno esposti al vento e i SUP sono più facili da manovrare.
- Cercare di avvicinarvi alla riva rimanendo compatti.
- Attaccare il leash, questo laccio mantiene la tavola ancorata alla caviglia, in modo che non venga allontanata dal vento. Il leash permette anche di trascinare un partecipante in caso di vento eccessivo o di situazione di emergenza. Non staccarsi mai da soli dal proprio laccio!
- Non scendere mai dal SUP, che funge da zattera di salvataggio.

Temporale

I temporali possono scoppiare all'improvviso, malgrado le previsioni del tempo fossero favorevoli a un'uscita con SUP. Se tra il fulmine e il tuono trascorrono meno di 10 secondi, significa che il temporale è vicino. In questi casi non si dovrebbe essere all'aperto e tanto meno sull'acqua.



In caso di temporali uscite dall'acqua il più rapidamente possibile. ●

Ambiente

Protezione della natura

Le riserve naturali sono chiaramente contrassegnate con delle boe gialle. Nelle riserve naturali chiuse non si può entrare con un SUP! Nell'interesse dell'ambiente, vi preghiamo di osservare le seguenti disposizioni:

- Nelle zone dove crescono piante acquatiche come canneti, giunchi e ninfee non è consentito avventurarsi in SUP. Di norma deve essere mantenuta una distanza di almeno 25 metri da queste zone.
- Mantenere una distanza sufficiente anche dagli animali selvatici.
- Si dovrebbero pure evitare gruppi di anatre e di uccelli, nonché i siti di nidificazione e le aree migratorie dei volatili.
- Prendersi cura della natura: i rifiuti vanno riportati a riva!

Basi giuridiche

[Il foglio informativo](#) dell'Associazione dei servizi di navigazione (disponibile solo in tedesco e in francese) vale come base per i principi giuridici. L'essenziale in breve:

- I SUP sono considerati delle imbarcazioni a pagaia, un sottogruppo delle barche a remi.
- I SUP non sono immatricolati. Ciò significa che la tavola non ha nessun numero e non deve essere annunciata ai servizi di navigazione. Tuttavia:
- Sui SUP deve figurare in modo visibile il nome e l'indirizzo del proprietario o del titolare. In caso di smarrimento della tavola, la polizia lacustre deve essere informata.
- Al di fuori della zona costiera (300 metri) e sui fiumi bisogna essere muniti di giubbotto di salvataggio o per lo meno di un ausilio al galleggiamento a testa (galleggiabilità minima di 50 Newton).
- La notte e in condizioni di visibilità pessima il SUP deve essere illuminato con una luce bianca circolare.
- È vietato l'accesso alle zone di balneazione o alle riserve naturali, che sono contrassegnate rispettivamente con boe gialle e bianche.

Per saperne di più

→ [Zone protette](#)

→ [Segnali della via navigabile](#)



Il giubbotto di salvataggio e l'ausilio al galleggiamento non devono solo far parte del proprio equipaggiamento, ma essere anche indossati. Sul lago, occorre sempre allacciare il leash alla caviglia. Sui corsi d'acqua, in situazioni di emergenza bisogna essere in grado di sganciare rapidamente il laccio, che deve poi rimanere slacciato. In generale si sconsiglia di allacciare il leash sui fiumi. ●

Regole di precedenza sul lago

Quando i vari utenti del lago si incrociano, valgono le seguenti regole di precedenza:

- Imbarcazioni prioritarie (pallone verde): battelli di linea, polizia con luce blu
- Imbarcazioni da trasporto
- Pescatori professionisti (quando portano un pallone giallo)
- Barche a vela
- Barche a remi (SUP)
- Navi a motore
- Windsurf e kitesurf

Inoltre vale quanto segue:

- Le persone che nuotano devono essere evitate.
- Mantenere una distanza di almeno 50 m, rispettivamente 200 m a poppa, dai natanti muniti di pallone giallo (barche a remi o a motore).



In quanto responsabile, occorre assicurarsi di tenere unito il gruppo, ad esempio quando si attraversa una zona d'ingresso e di uscita per le navi. Si consiglia di fermarsi e lasciare la precedenza alle navi. ●

Fattore umano

Requisiti dei partecipanti

I responsabili dei corsi devono sin dall'inizio chiarire se i bambini e i ragazzi sono già abituati all'acqua e sanno nuotare in modo sufficientemente sicuro. [Il Controllo della sicurezza in acqua \(CSA\)](#) dell'upi è una base ottimale per verificarlo. I responsabili devono valutare se una persona riesce a mettersi in salvo da sola dopo una caduta in acqua.

Svolgimento di un corso/escursione SUP

Come prima cosa, i responsabili (ad esempio insegnanti) devono chiarire con la propria organizzazione (ad esempio la scuola o la società) quali siano i requisiti necessari per gli accompagnatori. In caso di poca o nessuna esperienza, si consiglia di ricorrere all'aiuto di un istruttore esperto di sport acquatici. I centri di noleggio professionali forniscono tutte le informazioni necessarie.

Centri di noleggio SUP

Prima di rivolgersi a un servizio di noleggio SUP occorre prestare attenzione ai punti seguenti:

- Gli istruttori dei servizi di noleggio devono disporre di una formazione adeguata.
- I centri di noleggio devono poter mettere a disposizione un numero sufficiente di giubbotti di salvataggio di dimensioni adeguate.
- E, a seconda delle condizioni meteorologiche, devono disporre anche di un numero sufficiente di mute.

Maggiori informazioni

- [Formazione/dimensione dei gruppi](#)
- [Il fattore umano – Svolgere attività in sicurezza \(pdf\)](#)

Stand up!

Mettersi in piedi e pagaiare, all'inizio non è così facile. In questo capitolo sono presentate le nozioni di base combinando gli elementi pagaia, tavola e pagaiatore. I chiarimenti e i consigli tecnici mirano a facilitare l'apprendimento del SUP affinché i neofiti possano apprezzare subito questa attività all'aria aperta.

Posizione di base

Affinché chi pratica il SUP possa esercitare la sua passione il più a lungo possibile bisogna prestare attenzione alla postura del corpo.

Postura

- Gambe leggermente divaricate alla larghezza dei fianchi e flesse, asse delle gambe stabile (caviglie, ginocchia e fianchi allineati)
- Peso distribuito uniformemente sui due piedi, appoggio su tre punti: talloni (1), teste metatarsali del mellino (2) e dell'alluce (3).
- Busto eretto e stabile

Posizione dei piedi

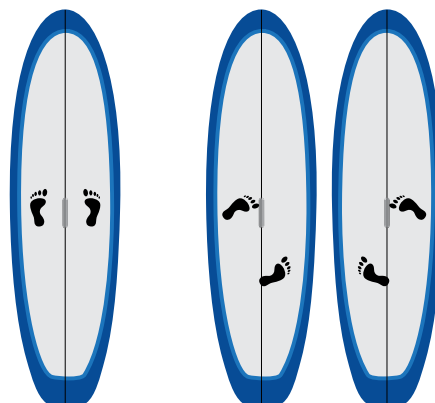
A ogni tecnica di pagaiata (v. pag. 14) corrisponde una posizione dei piedi diversa. Per la pagaiata dritta, i piedi restano nella posizione di base (basic stance), (v. forward stroke/trazione). Per le virate, ad esempio il pivot turn, i piedi vengono invece portati nella cosiddetta posizione da surf (surf stance).

- **Basic stance:** per garantire uno scivolamento sull'acqua ottimale è importante distribuire correttamente il peso sulla tavola. I piedi vanno posizionati nel punto giusto, ovvero all'incirca al centro della tavola (il cosiddetto sweet spot). I piedi sono posizionati a destra e a sinistra del passante per la maniglia. A seconda della tavola e del peso della persona, il punto ideale può variare di qualche centimetro. Sulla tavola il peso può essere distribuito in modo tale che la poppa non sia immersa in acqua.
- **Surf stance:** in questa posizione i piedi non sono paralleli, ma spostati leggermente sulla tavola. Trasferendo all'indietro il peso del corpo, il punto di rotazione della tavola viene pure spostato all'indietro e la punta della tavola si ritrova alleggerita. In questo modo si vira più velocemente nella direzione desiderata.

Cambiare o correggere la posizione dei piedi

Il volume della tavola è distribuito in modo tale che questa sia più stabile lungo l'asse longitudinale. Ciò significa che sui bordi è più inclinata. Per questo motivo è meglio spostarsi in avanti e indietro compiendo piccoli passi stando sull'asse longitudinale. Per spostarsi sulla tavola, ad esempio per modificare o correggere la posizione dei piedi, la tavola deve essere mantenuta il più stabile possibile.

- **Spostare la posizione dei piedi all'indietro o in avanti:** muoversi in avanti o all'indietro al centro della tavola e assumere di nuovo la postura di base.
- **Correggere la posizione dei piedi:** divaricare e o avvicinare i piedi. Sollevare le dita di entrambi i piedi e riposizionarli verso l'interno/esterno. Quindi sollevare i talloni e anche in questo caso riposizionarli verso l'interno/esterno (un po' come se si ballasse il twist). Ritrovare un nuovo equilibrio con i piedi paralleli.



Basic stance

Surf stance

Utilizzazione della pagaia

Impugnatura

Per massimizzare il piacere, è necessario considerare anche il modo in cui si impugna e si dirige la pagaia. Una remata corretta consente di infondere la potenza necessaria e senza eccessivo dispendio di energie

- La mano superiore afferra il pomello, quella inferiore il manico.
- Se la pagaia forma un angolo tra la pala e il manico, questo deve essere aperto nel senso di marcia. In questo modo la pala resta più a lungo in posizione verticale nell'acqua.



Giusto



Sbagliato

Cambio di lato

Per poter pagaiare seguendo una linea più o meno dritta, bisogna portare regolarmente la pagaia da un lato all'altro della tavola, ciò che necessita un cambio di mano.

- Portare la pagaia davanti a sé.
- La mano in alto afferra il manico sotto l'altra mano.
- La mano che stava sotto sale ad afferrare il pomello.



Entrata in acqua

Quando si entra in acqua è necessario prestare attenzione alle condizioni locali. Se non è possibile entrare in acqua facilmente, ad esempio da una riva leggermente inclinata, si può optare per un pontile o per un altro oggetto galleggiante ben ancorato. I seguenti suggerimenti permettono di facilitare l'entrata in acqua.

Entrata in acqua da una riva leggermente inclinata

Su una spiaggia di ghiaia, di sabbia o su una riva erbosa che scende lentamente verso l'acqua:

- portare la tavola in acqua con la pinna in avanti fino a quando l'acqua raggiunge le ginocchia
- evitare di toccare il fondo con la pinna per non rovinarla.



Per entrare e uscire dall'acqua vale la regola d'oro 3:1: pagaiare in ginocchio fino a quando ci si trova ad almeno tre metri dalla riva e l'acqua è profonda almeno un metro. Solo allora mettersi in piedi sulla tavola. ●

Entrata in acqua da un pontile o una passerella

Se l'entrata in acqua avviene da un pontile o da un altro oggetto galleggiante, questi consigli possono essere utili per una partenza senza intoppi:

- salire sulla tavola in ginocchio
- aggrapparsi con le mani a sinistra ai bordi della tavola
- a seconda dell'altezza del pontile, appoggiare trasversalmente la pagaia sulla tavola
- è possibile appoggiare una parte del manico e il pomello sul pontile.

E adesso in piedi!

Dopo essere entrati in acqua l'avventura inizia: per controllare meglio l'equilibrio, all'inizio i neofiti possono pagaiare stando in ginocchio. Lo stesso vale in caso di condizioni difficili, ad esempio in presenza di onde o venti ascendenti.

Pagaiare in ginocchio

I principianti possono fare le loro prime esperienze pagaiando in ginocchio. In questa posizione è più facile mantenere l'equilibrio, poiché il baricentro è più vicino alla tavola e la superficie di contatto si allarga. Tuttavia, si riduce anche l'effetto leva e il modo di tenere la pagaia deve essere adattato.

- Posizionarsi in ginocchio al centro della tavola sullo sweet spot
- Adattare l'impugnatura della pagaia abbassando le due mani

Pagaiare in piedi

È giunto il momento di alzarsi! Sull'acqua per passare dalla posizione in ginocchio a quella eretta bisogna procedere nel modo seguente:

- appoggiare di traverso la pagaia sulla tavola di fronte a sé e utilizzarla come supporto, la pala della pagaia giace piatta sull'acqua
- posizionare i piedi alla larghezza dei fianchi (sweet spot).



Rivolgere lo sguardo in avanti aiuta a mantenersi in equilibrio. ●

Cadere – rialzarsi – continuare

Si progredisce solo provando e commettendo errori. Anche i più esperti cadono in acqua e risalgono sulla tavola. L'importante non è rimanere asciutti ma progredire divertendosi. I super dovrebbero riuscire ad issarsi da soli sulla tavola dopo essere caduti in acqua. Consigli:

- posizionarsi orizzontalmente in acqua
- con una mano afferrare la maniglia di trasporto e risalire sulla tavola dopo uno slancio verso l'alto.



Posare la seconda mano in appoggio sulla tavola. Non afferrare il bordo, altrimenti si gira trasformandosi in una parete invalicabile. ●

Tecniche

Per capire meglio la tecnica di base della pagaia è utile immaginarsi che la pagaia venga ancorata in acqua. In questo modo la tavola scivola sull'acqua allontanandosi o avvicinandosi a questo «ancoraggio».



A titolo dimostrativo, nelle sequenze di immagini (da scaricare) la pala non viene immersa completamente in acqua. Nella realtà, invece, la pala va sempre immersa completamente. ●

Sweep stroke (propulsione circolare)

Per manovrare la tavola con sicurezza sin dall'inizio, si consiglia di imparare la propulsione circolare. Questa tecnica permette di usare la pagaia per descrivere il più grande semicerchio possibile a sinistra o a destra della tavola.

La tavola viene allontanata dalla pagaia, visto che quest'ultima è ancorata bene in acqua. È importante immergere la pala il più vicino possibile alla prua della tavola e allontanarla eseguendo un semicerchio (il più grande possibile). Più la parte posteriore della tavola si sposta verso la pagaia e la fine del movimento, più ridotto sarà l'effetto di rotazione perché la superficie della pinna contrasta la superficie della pagaia.

Osservazione: la velocità tende a ridurre il movimento. È possibile accorciare il movimento semicircolare della pagaia fermandolo appena dietro il corpo (linea rossa tratteggiata nel grafico a destra).

Variante

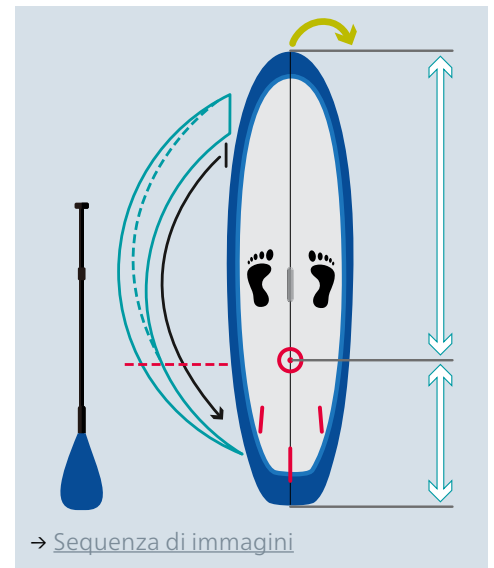
- Esperienza dei contrari/paragone: in che modo la tavola gira meglio?
 - Eseguire il semicerchio più grande possibile dalla prua alla poppa (pagaia quasi orizzontale).
 - Eseguire un semicerchio più piccolo dalla prua alla poppa (pagaia quasi verticale).

Più facile

- Iniziare eseguendo la propulsione circolare sulla tavola da fermi per esercitarsi e osservarne gli effetti.

Più difficile

- Eseguire la propulsione circolare in movimento.



Extended sweep (propulsione circolare estesa)

Il movimento è lo stesso di quello descritto sopra, ma la pagaia descrive un semicerchio passando davanti alla tavola e non lateralmente.

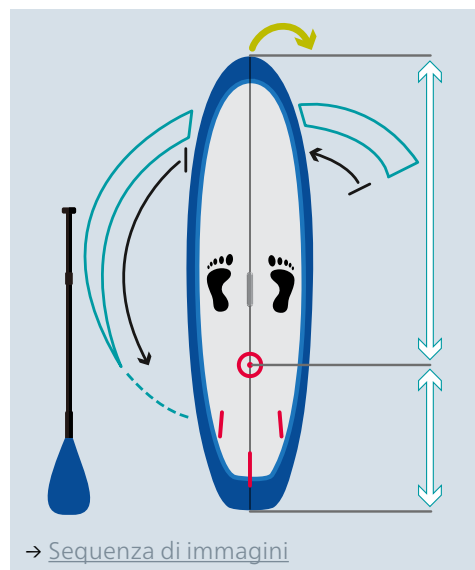
Ruotare tutta la parte superiore del corpo senza cambiare la posizione dei piedi e dell'impugnatura.

Più facile

- All'inizio eseguire la propulsione circolare estesa da fermi per esercitarsi e osservarne gli effetti.

Più difficile

- Eseguire la propulsione circolare estesa in movimento.



Forward stroke (trazione)

L'immagine che descrive «l'ancoraggio» della pala in acqua è quella che rappresenta meglio la trazione.

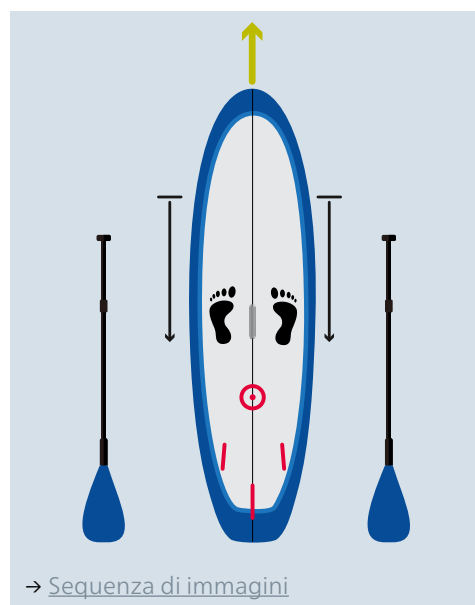
Il movimento consiste in cinque fasi distinte (pagaia):

1. **Reach:** spostare la pagaia il più avanti possibile verso la prua facendola passare sopra il livello dell'acqua. Inclinare leggermente in avanti la parte superiore del corpo ed estendere le braccia. Spingere in avanti l'anca che si trova accanto alla pagaia.
2. **Catch:** immergere tutta la pala in acqua con un movimento rapido e breve. Portare le braccia, sempre tese, verso il basso e inclinare ancora leggermente il busto.
3. **Power:** tirare vigorosamente la pagaia ruotando il torso fino all'altezza dei piedi. Le braccia rimangono tese e l'anca di fianco alla pagaia ruota all'indietro.
4. **Release:** togliere la pagaia dall'acqua quando si trova appena dietro ai piedi. Raddrizzare il busto e portare le braccia (sempre tese) in avanti. Girare la pala di 90° (retro della pala verso la tavola).
5. **Recovery (raddrizzamento):** riportare la pala in avanti appena sopra la superficie dell'acqua. Piegare leggermente le braccia e ruotare l'anca che si trova a lato della pagaia in avanti.

Più facile

- Per semplificare concentrarsi solo sulle tre fasi «catch» – «power» – «recovery».

Osservazione: le fasi «reach» e «release» non sono primordiali per i principianti, che all'inizio possono dunque concentrarsi sulle altre tre fasi. Per gli avanzati che desiderano progredire e migliorare l'efficacia della pagaia rivestono invece un'importanza capitale. Solamente eseguendo una fase «reach» con ampio movimento di rotazione dell'anca e una fase «release» mirata si consente alla tavola di scivolare in modo ottimale senza che la pagaia freni lo spostamento.



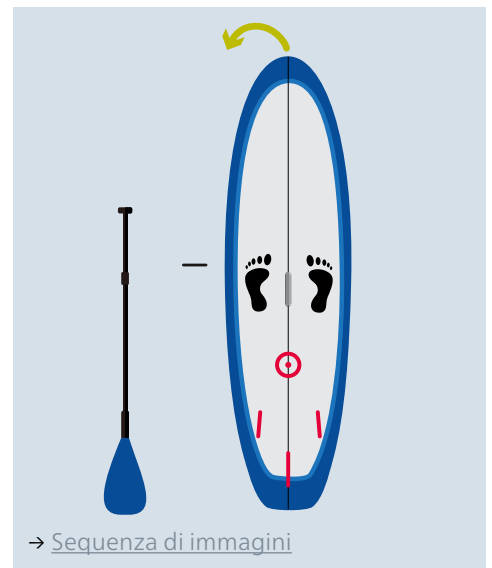
Stop stroke

Una tecnica che permette di frenare rapidamente l'avanzata della tavola. A seconda della velocità, lo spazio di frenata in acqua può essere molto lungo.

Con la pagaia d'arresto, la tavola si gira lateralmente rispetto alla direzione di marcia. In questo modo è possibile evitare rapidamente un ostacolo. Per contrastare le forze improvvise che agiscono sulla pagaia si consiglia di appoggiare il manico sulla coscia. Questo movimento permette anche di mantenere l'equilibrio più facilmente.

Varianti

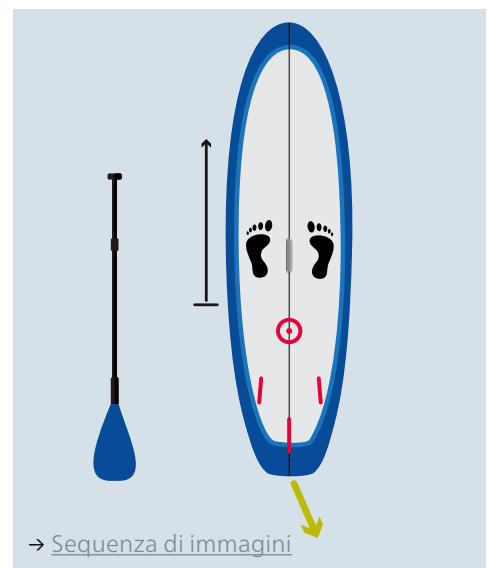
- In caso di velocità ridotta, immergere con forza la pagaia in acqua.
- Aumentare la velocità di spostamento.



Reverse/Backward stroke (torsione)

Questa manovra consiste nel far scivolare la tavola all'indietro per riuscire ad affrontare alcune situazioni.

Immergere la pagaia nell'acqua direttamente dietro i piedi e poi riportarla in avanti. La tavola scivola lungo la pagaia ruotando leggermente.

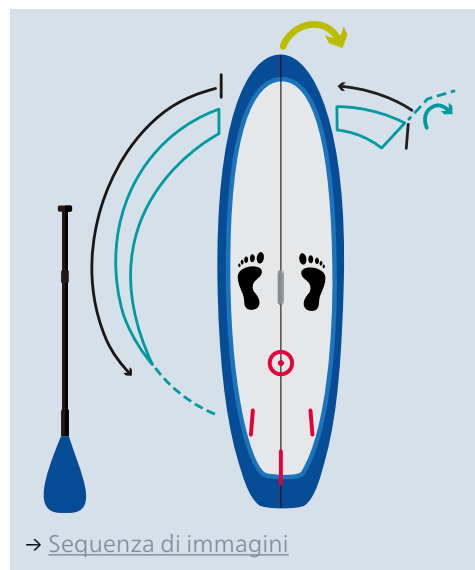


Cross bow turn (rotazione di 180° in movimento)

Il «cross bow turn» è il modo più efficace per girare la tavola senza dover cambiare la posizione dei piedi.

Questa manovra permette di mantenere l'equilibrio e di evitare spostamenti sulla tavola, ciò che richiederebbe molto allenamento a seconda del tipo di tavola e dell'intensità delle onde. Il «cross bow turn» si basa sullo «sweep stroke» e sull'«extended sweep». Rispetto all'«extended sweep», la pagaia può, durante il «cross bow turn», restare ancora in acqua per molto tempo a causa della velocità. Grazie a una piccola rotazione della pala la tavola «si avvolge» attorno alla pagaia.

Lo «sweep stroke» alla fine del movimento permette di migliorare la posizione e di infondere la nuova direzione alla tavola.



Pivot turn heelside

Il «pivot turn heelside» è una manovra che permette di girare la tavola a partire dalla poppa. Per eseguirla occorre spostare i piedi sulla tavola.

Spostando la posizione dei piedi verso la parte posteriore della tavola, la poppa sprofonda e la superficie della tavola a contatto con l'acqua diminuisce. Il punto di rotazione è spostato all'indietro verso la pinna (v. grafico, cerchio rosso). La tavola può così girare più velocemente e il raggio di rotazione è ridotto. La rotazione avviene tramite una propulsione circolare.

Osservazione: più ci si sposta verso la parte posteriore della tavola, più la posizione diventa instabile. All'inizio, si raccomanda di spostarsi solo leggermente per osservare gli effetti sulla stabilità e sull'equilibrio.

Varianti

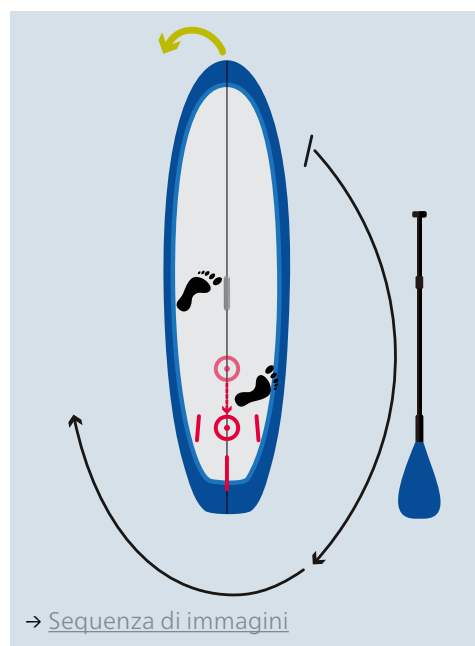
- Limitare i movimenti di pagaia nella parte posteriore della tavola.
- Eseguire lo «sweep stroke» attorno alla poppa, ruotare il corpo il più lontano possibile.

Più facile

- Da seduti (piedi in acqua) o in ginocchio sulla tavola: indietreggiare progressivamente, poi eseguire lo «sweep stroke».
- In piedi sulla tavola ferma. All'inizio i piedi possono restare paralleli.

Più difficile

- Eseguire il «pivot turn» in movimento e aumentare la velocità di spostamento.
- Effettuare lo «sweep stroke» la propulsione circolare sul lato dei talloni («pivot turn toeside»).



Esercizi

Gli esercizi sono classificati in base ai temi riscaldamento, equilibrio, tecniche di pagaia, manovre e divertimento.



Per garantire la massima sicurezza durante gli esercizi, a seconda del gruppo e dell'esercizio, è necessario osservare le seguenti regole:

- Definire una distanza tra le tavole, mettere da parte le pagaie, staccare i leash
- Se necessario eseguire alcuni esercizi in ginocchio, aumentare progressivamente il grado di difficoltà.
- Prestare attenzione alla profondità dell'acqua, la pagaia e la pinna possono essere all'origine di potenziali infortuni.
- In caso di caduta evitare di voler rimanere a tutti i costi sulla tavola (pericolo di lussazione della spalla/dislocazione)
- Il monitore deve sempre avere la visione d'insieme, dunque in linea di principio non può partecipare ai giochi. ●

Riscaldamento

Hip hop con la pagaia

Testare l'attenzione e la reazione

Disporsi in cerchio, tenendo la pagaia verticalmente davanti a sé. Al segnale «hip!» ognuno lascia cadere la propria pagaia e cerca di afferrare quella del vicino di destra. Al comando «hop» fare la stessa cosa ma spostandosi verso sinistra.

Varianti

- Possono essere aggiunti altri segnale. Ad esempio: Girare: lasciar andare la pagaia, girare su sé stessi e riprenderla. Battere le mani: lasciar andare la pagaia, battere le mani e riprenderla. Caos: cambiare posto con il compagno di fronte.

Più difficile

- Al segnale «hip hip!» afferrare la seconda pagaia del secondo compagno sulla destra. Al segnale «hop hop!» fare la stessa cosa ma verso sinistra.



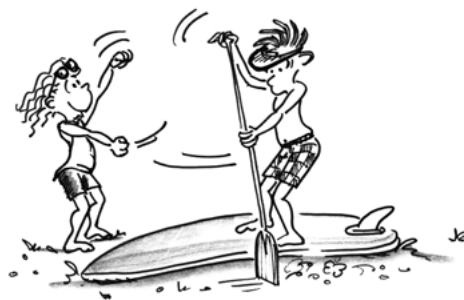
Imitare i colpi di pagaia

Imparare le tecniche di pagaia

I partecipanti sono in piedi sulle tavole rovesciate a riva. Il monitore mostra o nomina le tecniche di pagaia e i partecipanti lo imitano.

Varianti

- In coppia, A nomina una tecnica, B la esegue.
- Pantomima: in coppia senza pagaia; A mostra il movimento, B indovina la tecnica che sta utilizzando.



Trasportare il paddle

Scoprire il materiale e riscaldarsi

Trasportare da soli il materiale vicino all'acqua (SUP, pagaia, giubbotto di salvataggio, leash), portando ogni oggetto singolarmente. Eseguire il tragitto di ritorno a corsa.

Variante

- Sotto forma di staffetta: ogni membro di una squadra trasporta un oggetto a turno; l'ultimo recupera le pinne e le inserisce nella tavola.



Equilibrio

Tempesta sul lago

Scoprire la stabilità della tavola

Se si posizionano i piedi sui bordi e si fa oscillare la tavola viene generato un forte movimento ondoso sul lago.

Variante

- Cambiare posizione sulla tavola spostandosi un po' in avanti (prua) o indietro (poppa) oppure al centro.

Più facile

- In ginocchio, dondolare fino a quando le ginocchia si bagnano.

Più difficile

- In piedi.

Osservazione: questo movimento oscillatorio può aiutare a calmare il tremolio iniziale delle gambe.



Correre e saltare

Spostarsi sulla tavola

Spostarsi in avanti e indietro sulla tavola, dapprima lentamente e poi sempre più velocemente. Sperimentare i movimenti della tavola trasferendo il peso sulla prua e poi sulla poppa. Ruotare saltando sulla tavola: 90°, 180°, 360° e ritorno.

Varianti

- Tutti i partecipanti allineano la propria tavola per una foto di gruppo.
- Tutti saltano contemporaneamente. Saltare in avanti o indietro.
- Saltare e atterrare in varie posizioni (ad esempio per eseguire il «pivot turn»)

Più facile

- Lentamente, eseguendo piccoli passi.
- Saltellare leggermente sul posto.

Più difficile

- Velocemente, eseguendo dei grandi passi.
- Saltare forte.
- Davanti o dietro sulla tavola, rimanendo in equilibrio.
- Saltare con una mezza rotazione mentre la tavola scivola sull'acqua.

Osservazione: non utilizzare la pagaia oppure usarla come bilanciante per rimanere in equilibrio durante il salto.



Scambiarsi le tavole

Collaborare e migliorare l'equilibrio

Scambiare la tavola con un altro partecipante.

Variante

- In piedi.

Più difficile

- I partecipanti si scambiano la tavola saltando.

Osservazioni:

- In ginocchio, utilizzare la pagaia per stabilizzarsi, appoggiandola trasversalmente sulla tavola.
- Permette ai partecipanti di provare anche altri tipi di tavola.



Artisti

Realizzare delle figure originali

Eeguire delle figure sulla tavola (da soli o in coppia) prendendo come spunto le posizioni dello yoga (cane, guerriero, albero). Su una gamba, sulla testa, sulle mani, capriola...

Varianti

- Da soli o in gruppo si decide la posizione e la si mostra agli altri. Il gruppo più creativo viene premiato con un applauso.



Sci con il SUP

Mantenere l'equilibrio in due

Due tavole parallele. A e B sono uno dietro all'altro, con un piede su ogni tavola e provano ad avanzare pagaiando.

Variante

- Gara delle bighe: una terza persona si siede o si sdraia sulla tavola e si lascia condurre.

Più difficile

- La terza persona scambia il posto con un altro partecipante.



Salto con la corda sul SUP

Migliorare la coordinazione e l'equilibrio

Tendere una corda fra due tavole. Gli altri partecipanti si dirigono verso la corda e la superano saltandoci sopra mentre la loro tavola passa sotto.

Variante:

- Limbo SUP: passare sotto la corda, collocata sempre più in basso.

Più difficile

- In due contemporaneamente.
- Più corde in fila una dietro l'altra.
- Tendere la corda più in alto.

Osservazioni: non fissare la corda, ma tenerla solo con le mani per poterla lasciare andare in qualsiasi momento; provare con e senza la pagaia.

Materiale: corda galleggiante



In acqua

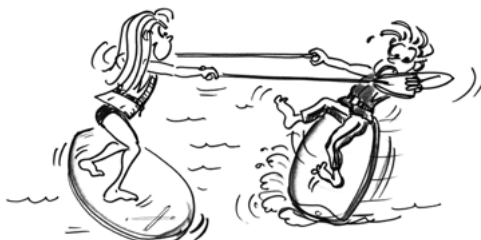
Rinfrescarsi e allenare la posizione eretta

A e B tengono con una mano la pala di una pagaia e con l'altra il pomello. Al segnale tirano per far perdere l'equilibrio all'altro. Chi cade per primo in acqua?

Varianti

- In due su una tavola: lotta svizzera nautica.
- In due su una tavola: far muovere la tavola coi piedi in modo da fare perdere l'equilibrio all'avversario.

Osservazione: attenzione, afferrare l'estremità della pala.



Tecniche di pagaiata

Superman

Acquisire ed esercitare il «forward stroke»

Pagaiare come Superman. L'eroe vola con le braccia tese: durante la pagaiata bisogna tenere sempre le braccia tese.

Varianti

- Assicurarsi che la pala della pagaia venga immersa nell'acqua verticalmente.
- Aggiungere la rotazione delle anche e delle spalle: durante il «catch» in avanti la spalla e l'anca sul lato della mano inferiore ruotano. Ritrovano la posizione di base quando la pagaia ritorna all'altezza dei talloni («release»).

Osservazione: iniziare l'esercizio con le braccia completamente tese. In realtà il gomito è leggermente piegato per lasciare alle articolazioni un po' di margine di manovra. I polsi formano una linea retta con il braccio (nessuna flessione), per prevenire il rischio di infiammazione del gomito (noto anche come «gomito del tennista»).



La principessa e l'orso

Consolidare il «forward stroke», concentrarsi sulle fasi «catch» e «power»

Pagaiare con intensità differenti, ma con dei «catch» riconoscibili. Rendersi conto che la tecnica può essere adattata agli obiettivi perseguiti.

Varianti

- Pagaiare come un orso: immergere la pala nell'acqua e poi spingere con tutte le forze sul manico per farlo piegare. Bisogna infondere tutta l'energia che si ha a disposizione, risvegliando l'orso che c'è in noi!
- Pagaiare come una principessa: immergere la pala nell'acqua e far scivolare delicatamente la tavola lungo la pagaia ben ancorata in acqua. Poi ruotare il torso guardando le persone rimaste a riva. Girarsi a guardare in direzione dei compagni che si trovano a riva, ruotando il busto.



Regina del lago

Esercitare la rotazione del corpo

La regina si gira (rotazione del busto e delle anche) e saluta il popolo riunito sulla riva.

Varianti

- Deodorante: rotazione della parte alta del corpo e annusare le proprie ascelle per verificare se il deodorante è efficace.
- Prima ballerina: durante il «reach» sollevare la parte posteriore del piede a lato della pagaia (fino alla punta) e abbassarlo di nuovo per il «catch». Questo movimento genera una rotazione a livello delle anche.

Osservazione: la rotazione del corpo favorisce l'efficacia della pagaiata e la resistenza di chi rema.



Tour de Suisse nella scia

Applicare il «forward stroke» e aumentare la velocità

I partecipanti pagaiano uno dietro all'altro a breve distanza seguendo la scia di chi li precede. L'ultimo accelera per risalire la fila e posizionarsi davanti, e così via.

Più facile

- Eseguire l'esercizio lentamente.

Più difficile

- Eseguire l'esercizio sempre più velocemente.



Bandito con un braccio solo

Pagaiare da un lato solo

Il bandito con un braccio solo fugge e cerca di raggiungere il suo rifugio (boa, molo, ecc.) remando sempre solo da un lato. Quando ritorna sui suoi passi pagaia dall'altro lato.

Varianti

- Girarsi e pagaia all'indietro da un solo lato.

Più difficile

- Con la pinna davanti, pagaia da un solo lato. Si tratta di un esercizio difficile, si consiglia dunque di coprire solo una breve distanza.



SUP cieco

Sperimentare nuove sensazioni

In coppia, una persona ha gli occhi bendati o chiusi, l'altra indica la via, ad esempio con delle istruzioni mirate: in avanti – propulsione circolare – stop.

Varianti

- Sotto forma di competizione = tracciare un percorso. Formare dei gruppi e introdurre un limite di tempo.

Più difficile

- Solo indicazioni tipo «pip».
- Tutti i «ciechi» iniziano dietro a una linea e si dirigono verso i compagni che si trovano all'arrivo guidandoli con istruzioni vocali.

Materiale: eventualmente un foulard per bendare gli occhi



Corsa

Alternare diverse posizioni

A un segnale, durante la corsa bisogna cambiare posizione: sdraiati, in ginocchio, in piedi.

Variante

- Come staffetta o partenza collettiva.



Manovre

Slalom umano

Applicare la tecnica delle curve

Tutti i partecipanti formano una linea mantenendo la distanza di una tavola l'uno dall'altro. L'ultimo della fila pagaia effettuando uno slalom, si piazza in prima posizione e così via.

Più facile

- Aumentare la distanza.

Più difficile

- Ridurre la distanza. Un secondo partecipante cerca di raggiungere colui che lo precede.

Osservazione: esercizio difficile in caso di vento.



A caccia

Scegliere la manovra adeguata

Due partecipanti partono contemporaneamente uno dietro l'altro. Lo squalo riuscirà ad afferrare il pesce prima che superi una linea predefinita (lo squalo deve toccare la tavola della preda)?

Varianti

- Avanzare a zig zag.
- La preda diventa cacciatore se riesce a mettersi dietro di lui.
- I pesci catturati diventano squali fino a quando tutti sono catturati.

Osservazione: il monitore definisce le distanze per la partenza.



Torneo di cavalieri

Effettuare delle curve strette

Dirigersi verso il proprio rivale e poco prima della collisione schivarlo cambiando direzione.

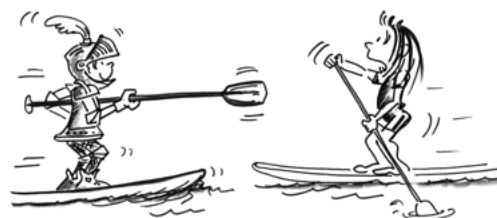
Più facile

- Lentamente e schivare l'avversario con un «crossbow turn».

Più difficile

- Rapidamente e schivare l'avversario con un «pivot turn».

Osservazione: entrambi devono schivarsi dallo stesso lato rispetto al loro punto di vista.



Palla in rete SUP

Applicare tutte le manovre in modo ludico

Formare due gruppi. Due persone formano spontaneamente una porta con la loro pagaia (formando un tetto) e il terzo lancia la palla nella rete. La squadra avversaria cerca di recuperare la palla con le mani per tirare nella propria rete.

Più facile

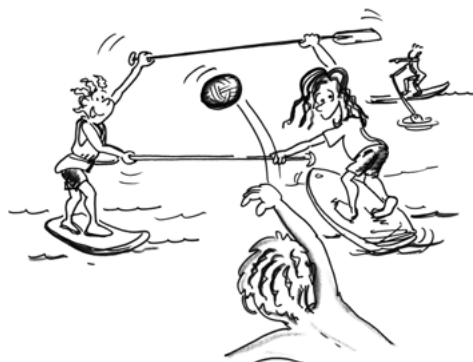
- Senza porta. La squadra segna un punto quando riesce a passare la palla tre volte.

Più difficile

- La palla deve essere toccata da tre giocatori diversi.

Osservazione: delimitare il campo da gioco.

Materiale: palla



Corsa simultanea

Pagaiare, girare e osservare

Quattro persone partono simultaneamente per raggiungere il traguardo. Lungo il percorso effettuano una rotazione completa (360°) attorno a una boa/ostacolo. Ognuno può scegliere il senso di rotazione. Caos garantito!

Varianti

- Corsa ad eliminazione: i primi due si qualificano per il turno seguente.

Più facile

- Rotazione attorno alla boa da un solo lato.

Materiale: boa



Polo

Rafforzare lo spirito di squadra ed esercitare le manovre

Due squadre si affrontano in una gara di polo.

Osservazione: i set completi per il polo SUP possono essere noleggiati nei centri di noleggio.

Materiale: pagaie per il polo (con foro), palla galleggiante, reti, eventualmente nastri



Divertimento

Pesca in acque agitate

Gara con mollette

Attaccare una molletta da bucato (pesce) a prua e a poppa. Al segnale ognuno cerca di rubare i pesci agli altri. Quando se riesce a rubare un pesce lo si attacca al giubbotto. Vince chi riesce a rubare il maggior numero di pesci.

Osservazione: in ginocchio o sdraiati senza pagaia. Delimitare l'area e fissare un tempo massimo.

Materiale: mollette da bucato in legno



Tutti su una tavola

Testare le leggi della fisica

Il maggior numero di persone cerca di sistemarsi su una tavola, non importa come. L'importante è che ci si diverta.

Variante

- Concorso = formare dei gruppi e fermare il cronometro.

Più difficile

- Tutti devono stare in piedi.



Doccia fredda

Bagno gratuito

In coppia o in gruppo. Lanciarsi a vicenda una palla o un frisbee accanto alla tavola e tuffarsi per cercare di prenderla(o).

Materiale: palla o frisbee



Serpente d'acqua

Il momento clou della giornata

In colonna, ogni partecipante dispone la prua della propria tavola sulla poppa di quella davanti. Quando tutti sono pronti si inizia a remare lentamente.

Varianti

- Formare la fila più lunga possibile.
- Se la colonna si sfalda, continuare sotto forma di corsa fra le varie parti rimaste.

Più facile

- In ginocchio.

Più difficile

- Tutti stanno in piedi.

Osservazione: per allinearsi ci vuole un po' di tempo. Occorre che tutti si metano in ginocchio e che la persona che sta davanti scivoli all'indietro sulla propria tavola per aiutare il compagno alle sue spalle a fissare la propria alla sua. Anche la persona che sta dietro retrocede, in modo che la sua tavola si sollevi sul davanti. Quando le due tavole si trovano una sopra all'altra, ognuno si ripositiona in avanti per stabilizzare la superficie di contatto.



Tiro alla fune

Prova di resistenza

Legare due tavole con una corda a poppa e iniziare a pagaiare.

Più facile

- In ginocchio.

Più difficile

- In piedi.

Materiale: corda galleggiante o eventualmente legare insieme i due leash



In coppia

Sotto forma di gara o semplicemente per divertirsi

Su una tavola in due, pagaiare insieme come su un tandem.

Varianti

- Entrambi in ginocchio, entrambi in piedi, o uno in ginocchio e l'altro in piedi.
- Scambiarsi i posti (davanti ↔ dietro).



Ponte sospeso

Caos e schizzi inevitabili

In ginocchio, allineare uno di fianco all'altro il maggior numero possibile di tavole (una persona per tavola). Appoggiare la pagaia di traverso sulla parte anteriore delle tavole per stabilizzare il ponte.

Bisogna correre da un'estremità all'altra del ponte per poi saltare in acqua con una certa eleganza alla fine del ponte. Tutti si spostano di una tavola (verso il punto di partenza) dopo il passaggio del corridore, che poi risale sull'ultima tavola. E via di seguito.

Variante

- Stabilizzare le tavole senza le pagaie (ogni persona si sdraia trasversalmente su due tavole).

Più difficile

- Disporre l'ultima tavola non di traverso ma nel senso di marcia. Il corridore salta sull'ultima tavola e «surfa» cercando di raggiungere il punto più lontano.

Osservazione: controllare che le pagaie non vengano trascinate lontano dalla corrente.



Lezione

SUP per principianti

Questa lezione si rivolge ai neofiti che non hanno ancora mai messo piede su un SUP, permettendo loro di vivere le prime esperienze e introducendoli alle tecniche di base. Chi invece ha già qualche nozione impara le basi per riuscire a pagaiare in modo efficace.

Condizioni quadro

- Durata della lezione: 90 minuti
- Età: giovani e adulti
- Livello di apprendimento: principianti

Obiettivi di apprendimento

- Imparare a posizionarsi sulla tavola e a remare
- Applicare il «forward stroke»
- Applicare i cambiamenti di direzione
- Fare le prime esperienze divertendosi e in tutta sicurezza

Dove si trovano i contenuti

- [Materiale](#)
- [Pianificazione di tour](#)
- [Posizioni](#)
- [Tecniche](#)
- [Esercizi](#)

Osservazioni/preparazione

- La lezione inizia sulla terraferma con un'introduzione per spiegare i principi di base. Si entra poi in acqua per eseguire gli esercizi pratici.
- Utilizzare le tavole adatte ai principianti, di una lunghezza di circa 10'-11'6" (305-353 cm) e di una larghezza di ca. 32" (81 cm). Volume di circa 240 litri. Le tavole di dimensioni ancora più grandi si adattano ancora meglio agli esordienti.
- Controllare la pressione delle tavole gonfiabili. Una pressione insufficiente rende il compito più difficile. Se si utilizzano tavole di tipo diverso, assegnarle in base al peso dei partecipanti.
- I partecipanti devono sapere nuotare. Il [Controllo della sicurezza in acqua CSA](#) dell'upi offre una base ideale. Con questo test, il monitore può valutare se una persona riesce a mettersi in salvo da sola nel caso in cui dovesse cadere in acqua.
- Il responsabile (ad esempio l'insegnante) deve imperativamente chiarire con l'organizzatore (scuola) quali riconoscimenti sono richiesti per chi si occupa della sorveglianza in acqua (vedi [Raccomandazioni della SLRG](#)). Se i monitori sono inesperti devono essere accompagnati da un istruttore SUP formato. Informazioni in merito si possono chiedere nelle scuole o nei negozi specializzati in SUP.
- Si inizia sempre contro vento/corrente.

	Tema/Compito/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/schizzo/metodo
Introduzione – Basi sulla terraferma	5' Scoperta e preparazione Spiegare gli obiettivi e qualche nozione rudimentale. Conoscere i componenti del gruppo e individuare le insicurezze dei partecipanti. Spiegare le particolarità del luogo e valutare le condizioni attuali (meteo e acqua).	<ul style="list-style-type: none"> • Riunire il gruppo in semicerchio sulla terraferma. Tutti guardano il monitore. • Se il tempo è incerto, spiegare il comportamento da adottare una volta in acqua, ad esempio spiegando di rimanere compatti durante un temporale e definendo un'uscita di emergenza.
	5' Materiale Spiegare le caratteristiche delle diverse tavole e il loro uso, la funzione della pinna, la regolazione della pagaia e il modo in cui bisogna usare il leash.	<ul style="list-style-type: none"> • Il materiale è disposto per terra in semicerchio. Ogni partecipante si colloca vicino a una tavola e riceve una pagaia e un giubbotto. • Nei giorni più caldi, indossare il giubbotto solo prima di entrare in acqua.
	5' Posizione dei piedi sulla tavola e impugnatura della pagaia Introduzione al modo corretto di impugnare la pagaia, al modo di tenere la pagaia con la funzione della pala (angolazione). Dimostrazione della posizione dei piedi e della postura sulla tavola.	<ul style="list-style-type: none"> • Dimostrazione su una tavola capovolta (pinna verso l'alto). • Per facilitare l'orientamento incollare un adesivo su un lato della pala.
	10' Movimento della pagaia (tecniche di pagaiata) Introduzione alla terminologia, presentare le tecniche di base della pagaiata e le posizioni su terraferma. <ul style="list-style-type: none"> • «Sweep stroke» (propulsione circolare) • «Forward stroke» (trazione) • «Stop stroke» • «Reverse stroke» (torsione indietro) • Mostrare la posizione in ginocchio dopo l'entrata in acqua e il movimento da eseguire per passare dalla posizione in ginocchio alla posizione verticale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dimostrazione su una tavola capovolta, i partecipanti applicano quanto mostrato. • «Ancorare» la pagaia nell'acqua: la tavola scivola oltre la pagaia, la pagaia non si muove nell'acqua. • La tecnica «reverse stroke» è adatta anche per manovrare, ma rallenta il movimento. • Per facilitare l'equilibrio volgere lo sguardo lontano.

	Tema/Compito/Esercizio/Forma di gioco	Organizzazione/schizzo/metodo
Parte principale – Stand up!	5' E adesso in acqua Indossare correttamente il giubbotto di salvataggio, stringere tutte le cinghie. Spiegare come e dove entrare nell'acqua e definire un punto di raduno in acqua. I partecipanti entrano tutti insieme in acqua.	<ul style="list-style-type: none"> • Passare da ogni partecipante per controllare che il giubbotto non scivoli sul mento. • Sollevare la tavola e afferrarla con la maniglia, la pinna deve essere davanti.
	5' Entrata in acqua Entrare in acqua in sicurezza e pagaia in ginocchio fino al punto di raduno.	<ul style="list-style-type: none"> • Il monitore entra per primo e aiuta chi ha bisogno. • Orientare la prua della tavola contro corrente/vento. • Immergere completamente la pagaia, afferrare l'oliva quando si pagaia in ginocchio.
	10' Prime esperienze in ginocchio Testare la stabilità della tavola e acquisire le basi per rientrare a riva anche in caso di cattive condizioni meteo. <ul style="list-style-type: none"> • Dondolare stando in ginocchio per testare la stabilità. • «Sweep stroke» in ginocchio trasferendo il peso all'indietro. • Risalire sulla tavola dall'acqua (manovra di autosalvataggio). 	<ul style="list-style-type: none"> • La confusione e gli scontri favoriscono la conoscenza reciproca. • Dondolare la tavola affinché si bagnino le ginocchia. • Eseguire lo «sweep stroke» il più indietro possibile per girare sul posto. Divertimento garantito!
	5' Stand Up! E primi colpi di pagaia Alzarsi in piedi per la prima volta e fare i primi metri in posizione eretta, abituarsi alla nuova situazione e godersi le sensazioni che regala lo scivolare sull'acqua. Introdurre gli elementi essenziali: <ul style="list-style-type: none"> • Immergere completamente la pala nell'acqua • Sguardo rivolto in avanti • Posizione sulla tavola • Impugnatura corretta della pagaia • Manico della pagaia verticale 	<ul style="list-style-type: none"> • Definire la distanza tra le tavole, la direzione e il punto d'arresto. • Effettuare i primi metri in linea retta, intervenire solo con piccole correzioni. • Il tremolio nelle gambe è normale. Non si tratta di una debolezza muscolare ma il cervello deve abituarsi alla nuova situazione.
	25' Cambiamenti di direzione e pagaia in avanti Dopo essersi abituati, i partecipanti acquisiscono le nozioni di base della pagaia per controllare la tavola e avanzare («forward stroke» con catch corretto). Le tappe: <ul style="list-style-type: none"> • «Sweep Stroke» (propulsione circolare) • «Extended sweep» (propulsione circolare estesa) • «Forward stroke» (trazione) con le diverse fasi di pagaia. • «Stop stroke» • «Reverse/Backward stroke» (torsione) • «Cross bow turn» 	<ul style="list-style-type: none"> • Spostarsi fra due punti in gruppo (ev. boe) variando il ritmo. • Braccia tese e rotazione delle anche (per il «forward stroke»). • Combinazione e alternanza di diversi esercizi per allenare le tecniche di base della pagaia, in funzione del ritmo.
Ritorno alla calma – In acqua!	10' Freestyle e prospettive A seconda dei progressi compiuti dal gruppo, presentare forme più avanzate: <ul style="list-style-type: none"> • Pivot turn heelside, toeside (180°) • Salti, rotazioni • Spostamento del peso sulla tavola • Altri esercizi e giochi nel capitolo Esercizi ludici 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenere una distanza sufficiente tra i partecipanti. • Raduno nei pressi del punto di uscita, profondità dell'acqua sufficiente. • Da non dimenticare: in caso di emergenza, sdraiarsi e pagaia con le mani. Funziona sempre!
	5' Uscire dall'acqua <ul style="list-style-type: none"> • Raggiungere in ginocchio il punto di uscita definito, pulire il materiale e riportarlo nel deposito. • Salutarsi i compagni con un «batti il cinque!» 	<ul style="list-style-type: none"> • Pianificare la lezione in modo da avere tempo a sufficienza per raggiungere il punto di uscita.

Informazioni

Bibliografia

- Barth, C. (2019). [SUP Stand Up Paddling – Material, Technik, Spots](#). Bielefeld: Delius Klasing Verlag
- Bartl, P. (2011). Trendsportart Stand Up Paddeln – Workbook. Ybbsitz: ISY Media GmbH.
- Casey, R. (2011). [Stand Up Paddling – Flatwater to Surf and Rivers](#). Seattle: Mountaineers Books
- Chismar, S. (2013). [Stand Up Paddling – Faszination einer neuen Sportart](#). Bielefeld: Delius Klasing Verlag.
- Lehmann, R., Gut, A. (2018). Technical Workbook for SUP Instructors. Kann nur in Zusammenhang mit der Ausbildung zum SUP-Instruktor bezogen werden.
- Züblin, R., Schneider, M., Gyger, M., Burnand, P. (2018). [Il fattore umano – Svolgere attività in sicurezza](#). Macolin: Ufficio federale dello sport UFSPPO.
- Marcus, B. (2015). [The Art of Stand Up Paddling: A Complete Guide to SUP on Lakes, Rivers, and Oceans](#). Lanham: Rowman & Littlefield.

Link

- [Swiss Canoe – SUP](#)
- [Centri di SUP](#)

Da scaricare

- [Descrizione della tecnica](#)

Possibilità di formazione

La disciplina dello «Stand Up Paddling» (SUP) è affiliata alla Federazione svizzera di canoa (FSC). In collaborazione con la «Schweizerischer Windsurf-Ausbildungsverband SWAV» (n.d.t.: Associazione svizzera per l'insegnamento del windsurf), la FSC ha iniziato molto presto a sviluppare un corso per istruttori SUP.

Paddle Level

Dalla primavera del 2019, con l'introduzione di Paddle Level esiste la possibilità di certificare le competenze acquisite nel SUP secondo gli standard Euro Paddle Pass. Questo sistema permette di sviluppare e promuovere le competenze in tutti gli sport con la pagaia. Durante i corsi, i partecipanti affrontano temi come la sicurezza, l'ambiente, le basi giuridiche, la tecnica, ecc., sui quali in seguito sono testati. I centri di noleggio che riconoscono questi certificati sono in aumento sia in Svizzera che all'estero.

→ [Maggiori informazioni](#)

Assistente centro SUP

La formazione di assistente centro SUP è rivolta al personale dei centri di noleggio SUP. La durata del corso è di un giorno. Vengono trasmesse le conoscenze di base affinché i centri di noleggio funzionino in modo sicuro e senza intoppi. Chi ha svolto questa formazione non può impartire corsi SUP.

Istruttore SUP

La formazione, rispettivamente gli esami per diventare istruttore SUP FSC/SWAV hanno l'obiettivo di aumentare il livello di sicurezza e la qualità, nonché di contribuire all'ulteriore sviluppo di questo sport in Svizzera. Durante la formazione vengono trasmesse nozioni di base su metodologia, didattica, tecniche, manovre, misure di sicurezza, materiale e basi giuridiche..

→ [Maggiori informazioni](#)

Partner



Per questo tema del mese:



Impressum

Editore: Ufficio federale dello sport UFSPPO, 2532 Macolin

Autori: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rüeegsegger

Redazione: mobilesport.ch

Traduzione: Michela Montalbetti, Daniele Mariani

Foto: Ueli Känzig, René Lehmann, Daniel Reinhart, Christian Lambelet

Illustrazioni: Leo Kühne

Layout: Ufficio federale dello sport UFSPPO