

ANCoS
aps

n° **26**
Luglio 2022

nuovi percorsi

Periodico di informazione
sociale - culturale - sportiva

CALCIO FEMMINILE

Si passa al
professionismo

TURISMO 2022

L'anno della
riapertura

EFFETTI DEL CONFLITTO

Su sport, cultura
ed economia

UCRAINI IN FUGA DALLA GUERRA

L'accoglienza
in Europa

ANTONELLA PALMISANO

Una vita
in marcia

Solidarietà Salute e Benessere

SOS Truffe

Anno 2019 € 63.256

Sollevatori per disabili

Anno 2019 € 100.000

Biometro - Attrezzature sanitarie per strutture sanitarie

Anno 2019 € 42.700

Ecografi per ospedali

Anno 2019 € 366.975

Orientati all'assistenza

Anni 2018-2019 € 52.049

Semi liberi

Anni 2017-2019 € 59.000

Trasportabile

Anni 2013-2018 € 1.761.926

Donna Donna

Anno 2018 € 3.000

Osservatorio sociale

Anno 2018 € 6.671

Defibrillatori

Anni 2016-2018 € 255.065

Poltrone per Dialisi e Chemio

Anno 2018 € 6.541

Emergenza Terremoto

Anni 2017-2018 € 104.415

Più Sicuri Insieme

Anni 2016-2018 € 122.053

Farina del tuo sacco - Mulino

Anno 2016 € 10.000

Predizione e prevenzione Alzheimer

Anno 2015 € 18.989

Centro diurno per malati Alzheimer

Anni 2014-2015 € 319.471

Colonna endoscopica per Ospedale di Spoleto

Anno 2013 € 26.260

Insieme è più facile

Anno 2012 € 10.000

Laboratorio per la promozione del benessere psicofisico e sociale

Anno 2012 € 15.000

Prevenzione e screening malattie professionali

Anno 2012 € 13.000

Trasporto disabili

Anno 2012 € 18.000

SOS Ricerca

Anno 2012 € 20.000

Accoglienza per riabilitazione

Anno 2011 € 20.000

Cooperazione Internazionale

La casa del bambino - Betlemme

Anno 2019 € 25.000

La casa del catechista

Anni 2017-2018 € 25.000

Smiling children town - Etiopia

Anni 2012-2018 € 155.135

Scuola Pizzeria - Giordania

Anno 2018 € 42.500

Cantina Sociale in Giordania

Anni 2016-2018 € 71.704

Lavanderia Sociale in Giordania

Anno 2016 € 25.693

SOS Bolivia

Anni 2013-2014-2016 € 18.932

Scolarizzazione Villaggi - Etiopia

Anno 2013 € 18.000

Laboratori di Ingegneria

Meccanica Università

Di Madaba Palestina

Anno 2013 € 100.000

Ristrutturazione Dormitori

per ciechi Etiopia

Anno 2013 € 8.081

Scuola di tipografia - Palestina

Anno 2012 € 210.000

Ristorante La Corte Italiana Palestina

Anno 2012 € 67.054

Laboratori di cucina tradizionale italiana - Palestina

Anni 2011-2013 € 160.357

Allacciamoli alla vita -

La strada per andare lontano

Anno 2011 € 20.069

Scuola dei Mestieri di Soddo - Etiopia

Anno 2010 € 285.203

Cultura e musica

Progetto LIM - Scuola Digitale

Anno 2019 € 61.162

Africa Jazz

Anni 2017-2018-2019 € 23.000

Parolandia

Anno 2012 € 14.000

Banca della Memoria Artigiana

Anni 2011-2012 € 90.000

Sicuri in classe

Anno 2012 € 13.000

Mercatino artigianale natalizio

Anno 2012 € 10.050

Digital Divide nella terza età

Anno 2012 € 11.950

Scuola artigianale

Anni 2011-2012 € 10.000

Musica partecipata nella terza età

Anno 2012 € 10.000

Tempo Libero e Sport

Manteniamo il Passo

Anni 2017-2018-2019 € 87.296

Maratona solidale

Anni 2016-2017-2018-2019 € 40.000

Ammappa l'Europa

Anno 2017 € 1.690

Centro di aggregazione 65+

Anno 2011 € 16.863

Centro d'ascolto terza età

Anno 2012 € 10.000

Corso alfabetizzazione informatica persone disagiate

Anno 2012 € 15.000

Centro di aggregazione

Anno 2012 € 15.000

Promozione e Attività Fisica

Anni 2012-2013 € 3.147

Dal 2009 a giugno 2019 sono stati incassati € 5.330.267

Spese gestione € 251.000,11 (4,70%)

Destinati interamente ai progetti € 5.079.266,89 (95,30%)

DONA IL TUO
5x1000

cod fiscale
07166871009



PROPRIETARIO ED EDITORE
ANCoS APS – Associazione Nazionale
Comunità Sociali e Sportive di
Confartigianato
ancos@confartigianato.it
Registrazione n. 11 del 3 maggio 2013
presso il Tribunale di Torino

UFFICI DI REDAZIONE
Ispromay
www.ispromay.com

DIRETTORE EDITORIALE
Fabio Menicacci
fabio.menicacci@confartigianato.it

DIRETTORE RESPONSABILE
Egidio Maggioni
e.maggioni@ispromay.com

REDAZIONE
Ispromay

PROGETTO GRAFICO
Ispromay

IMPAGINAZIONE
Valeria Cessari, Valerio Romani

CREDITI FOTOGRAFICI
Archivio ANCoS APS,
Archivio Ispromay, Freepik.

HANNO COLLABORATO
Massimo Abbate, Paolo Amato, Francesco
Bagnariol, Jacopo Bianchi, Bernardetta
Cannas, Laura Di Cintio, Giorgio Diaferia,
letizia Fucci, Anna Grazia Greco, Giampiero
Ricchezza, Renato Rolla

STAMPA
INGRAPHIC SRL
Via Giulio Natta, 21
24060 Casazza (Bg)
www.ingraphic.it

Poste Italiane S.p.a. – Spedizione in
abbonamento postale – D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma
2 e 3, LO/BRESCIA – Anno VIII n. 25

**ALL'INTERNO FOTO DELLA
FESTA NONNI E NIPOTI E
DI ALCUNI DEI PROGETTI
PATROCINATI ANCoS APS**

Cari amici,
questa lunga estate, tra le più calde della storia, è iniziata precocemente e non senza grandi preoccupazioni per la situazione climatica mondiale e per gli effetti che questo sta provocando anche nelle economie, da quelle agricole a causa della siccità a quelle alimentari come conseguenza. Fattori che si aggiungono alla situazione destabilizzata dal conflitto Russia-Ucraina che ha altrettante conseguenze economiche, ma soprattutto umanitarie, e sono tante le iniziative di solidarietà che si sono mosse in tutto il Paese. Dall'accoglienza di profughi ucraini (soprattutto donne e bambini), alle raccolte di generi alimentari, farmaci, abbigliamento...vi raccontiamo di come si è mossa la macchina degli aiuti, a testimoniare la grande solidarietà che sempre si schiera accanto ai più deboli. E poi parliamo di turismo: perché quest'anno, complice la fine delle restrizioni per covid, c'è un grande rilancio di viaggi e vacanze. Le nostre città d'arte sono prese d'assalto dai turisti stranieri, le località di villeggiatura registrano il tutto esaurito e il settore sembra tornare a sperare nei numeri pre-pandemia. Mentre scriviamo, dobbiamo però registrare un'impennata dei contagi e raccomandare ancora molta prudenza. Siamo in quella che è stata definitiva la sesta ondata, con nuove varianti meno gravi di quelle precedenti, ma molto più contagiose.

Vi parliamo di sport con una bella intervista ad Antonella Palmisano, oro nei 20 km di marcia a Tokyo 2020, che vanta un palmarès davvero importante, simbolo di quei volti nuovi che abbiamo imparato ad ammirare nelle ultime Olimpiadi.

Poi vi diamo conto di molte delle nostre iniziative sui territori: sia quelle di volontariato che i nostri circoli portano avanti con dedizione, che quelli dei restauri di opere d'arte importanti. Sono tutte operazioni di successo che ANCoS Aps porta avanti grazie alla raccolta del 5 x 1000, cui per fortuna rispondono puntualmente i nostri soci.

E poi i nostri progetti con il Servizio Civile Digitale e l'adesione di ANCoS al Forum del terzo settore e le nostre consuete rubriche.
Buona estate.

*Enrico Infrerra
Presidente ANCoS APS*

- 02. L'accoglienza in Europa degli ucraini in fuga dalla guerra**
- 04. Effetti della guerra su sport, economia e cultura**
- 06. Il Covid è ancora fra noi**
- 07. Canoa/Kayak: tra natura e olimpiadi**
- 08. Il 2022 è l'anno della riapertura**
- 10. Intervista ad Antonella Palmisano - una vita in marcia**
- 12. Il calcio femminile passa al professionismo**
- 15. Nonni e nipoti ancora una volta insieme**
- 16. Restaurato l'organo Mascioni con il contrinuto 5x1000 ANCoS**
- 19. Solidarietà ANCoS**
- 20. Dal trekking inclusivo alla mappatura dei sentieri**
- 29. Rubrica salute**
- 30. L'esperto risponde**



L'ACCOGLIENZA IN EUROPA DEGLI UCRAINI IN FUGA DALLA GUERRA

Milioni di ucraini cercano rifugio nei paesi dell'UE: come Europa e Italia stanno accogliendo i profughi

» Laura Di Cintio



Il conflitto in Ucraina è destinato a segnare gli equilibri europei e mondiali futuri.

Le negoziazioni diplomatiche fino ad ora non hanno sortito l'effetto sperato di una risoluzione pacifica. Diversi capi di governo UE sono volati in Ucraina, compreso Mario Draghi, ma senza riuscire a far dialogare i paesi coinvolti.

Come in ogni guerra le conseguenze peggiori sono ricadute e ricadranno sui civili; il conflitto in corso, scoppiato lo scorso 24 febbraio, ha già prodotto milioni di sfollati fuggiti dalle città bombardate.

Con quella che Putin ha definito "operazione speciale di liberazione" - nella sostanza un attacco armato ad uno stato sovrano - la strategia militare russa prevedeva una guerra lampo. Così non è stato per via della resistenza, evidentemente sottovalutata, dell'esercito ucraino.

L'attacco si è trasformato in una guerra di

logoramento, attraverso l'assedio via terra delle principali città e il loro bombardamento. Non sono purtroppo mancati obiettivi civili, sono andate distrutte case e scuole.

I primi profughi hanno iniziato a lasciare l'Ucraina già a poche ore dall'invasione russa, formando lunghe colonne in auto per fuggire. Il paese confina con diversi stati europei che si sono trovati per primi ad accogliere chi fuggiva: Polonia, Romania, Moldavia, Ungheria e Slovacchia, sono loro che dall'inizio del conflitto hanno dovuto affrontare l'emergenza profughi. La sola Polonia ne ha accolto oltre due milioni, più dell'intera popolazione di Varsavia.

A lasciare il paese sono soprattutto donne e minori, per gli uomini dai 18 ai 60 anni il governo ucraino ha varato una legge d'emergenza che proibisce loro di lasciare il paese.

Secondo l'UNHCR, a soltanto un mese dalla guerra,



oltre 3,8 milioni sono fuggiti alla volta dell'Europa: la più grande emergenza umanitaria nel vecchio continente dal secondo dopoguerra.

La risposta dell'Unione Europea all'aggressione è stata di ferma e concorde condanna, la Commissione Europea ha varato una serie di sanzioni economiche nei confronti della Russia: il blocco di esportazioni e importazioni, il congelamento dei beni agli oligarchi russi in Europa, fino all'invio di armamenti all'esercito ucraino. L'UE ha stanziato 243 milioni di euro per aiutare i popoli colpiti dalla guerra: 230 destinati all'Ucraina, 13 alla Repubblica di Moldova, il piccolo Paese al confine che ha accolto il maggior numero di sfollati in relazione alla sua dimensione e al numero dei suoi abitanti.

Il 4 marzo 2022 l'UE ha varato la direttiva sulla protezione temporanea, un meccanismo di emergenza attuabile nei casi di massicci afflussi di sfollati e che fornisce protezione immediata; durerà da un anno, fino a un massimo di tre, in funzione dell'evolversi della situazione in Ucraina.

Il meccanismo di protezione speciale nasce da una direttiva già esistente, risalente al 2001 e prevede una serie di tutele: assistenza sanitaria, permessi di lavoro, alloggi, diritto all'istruzione dei minori, libertà di circolazione sul territorio europeo.

In Italia, secondo i dati del Ministero dell'Interno aggiornati al mese di luglio, sono oltre 140.000 i profughi arrivati dall'Ucraina, di cui 72 mila donne, 24 mila uomini e quasi 44 mila minori.

Le città di destinazione dichiarate all'ingresso sono Milano, Roma, Napoli e Bologna.

Anche il nostro Paese ha risposto prontamente e con grande solidarietà, è stato messo a punto un DPCM, in attuazione della direttiva europea 384 del 2022: anche l'Italia prevederà un permesso di soggiorno speciale della durata di 12 mesi, prorogabile per altri 6, definito

“protezione temporanea”. Il permesso speciale si applica ai cittadini ucraini residenti in patria prima del 24 febbraio 2022 e ai loro familiari.

Le modalità di accoglienza del nostro Paese sono: nei centri Cas e Sai del Ministero dell'Interno – strutture ordinarie per l'accoglienza dei migranti - e degli enti locali; con ospitalità diffusa gestita da enti e associazioni del terzo settore; con sistemazione autonoma dei profughi presso amici o familiari. Il governo italiano ha varato due DPCM ad aprile stanziando risorse per 42 milioni di euro e ulteriori aiuti nel Decreto Ucraina n21. del 2022. Lo scorso 2 maggio con il decreto Aiuti il governo ha stanziato altre misure d'intervento per l'accoglienza dei profughi - già allora erano oltre 100.000 in Italia - con altri 58 milioni diretti ai Comuni che ospitano minori non accompagnati in strutture autorizzate o accreditate oppure in affidamento familiare.

È stato sottoscritto anche un protocollo per utilizzare i beni confiscati alla criminalità organizzata per l'accoglienza dei profughi.

Il governo ha inoltre emanato, lo scorso 6 giugno, una circolare che prevede l'impiego degli operatori volontari del servizio civile universale per dare supporto e assistenza in relazione all'emergenza ucraina.

Secondo l'UNHCR i profughi registrati in tutta Europa sono ad oggi oltre 5.600.000: i paesi europei e le loro politiche migratorie si trovano a gestire questo enorme flusso di persone.

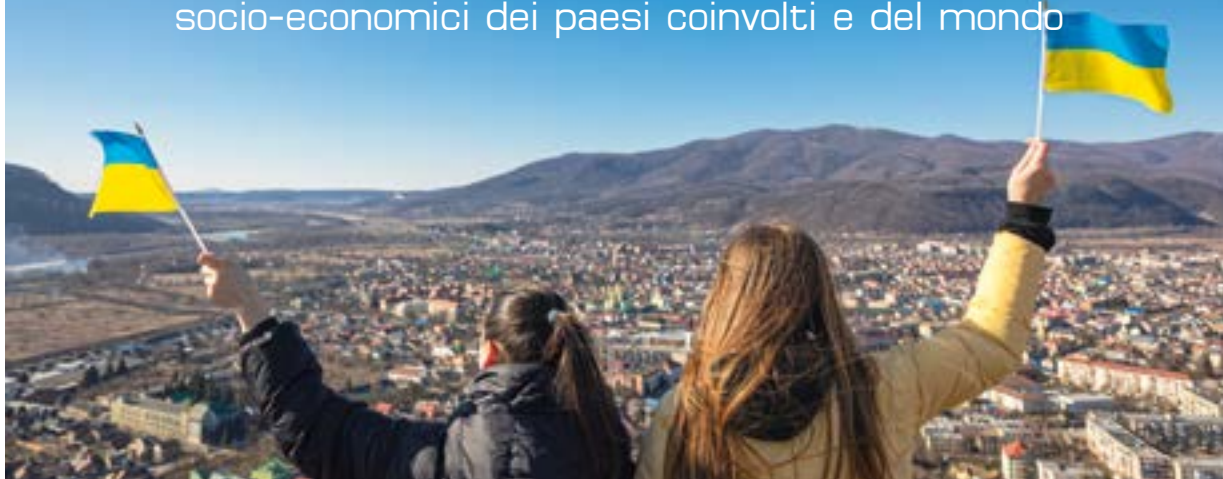
Intanto lo scorso 23 giugno l'UE ha annunciato l'avvio delle pratiche per l'ingresso dell'Ucraina nell'Unione Europea, ci vorranno anni perché l'adesione possa concretizzarsi, ma si è voluto dare un forte messaggio simbolico e geopolitico.





EFFETTI DELLA GUERRA SU SPORT, ECONOMIA E CULTURA

Le ripercussioni del conflitto in Ucraina sugli aspetti socio-economici dei paesi coinvolti e del mondo



» Laura Di Cintio

La guerra in Ucraina ha scatenato la più grande crisi europea dalla Seconda guerra mondiale. A diversi mesi dallo scoppio del conflitto molte sono le preoccupazioni sui costi umani ed economici che si avranno sul medio e lungo periodo non solo per i Paesi coinvolti nello scontro armato, ma anche per l'Europa e il resto del mondo.

ECONOMIA



L'effetto di sanzioni e contro-sanzioni sta condizionando i mercati e l'inflazione.

Anche la Russia non è immune dalle conseguenze della guerra, le sanzioni imposte dall'Occidente costringeranno il paese come ha detto lo stesso Putin "a difficili e profondi cambiamenti strutturali della sua economia che porteranno ad un aumento di disoccupazione e inflazione". Ad aumentare in Russia sono soprattutto i beni importati e di prima necessità, presi d'assalto per timore di carenze future. Se prima della guerra il Pil russo aveva una previsione di crescita del 3%, adesso con la previsione di un conflitto che si

trascinerà nel tempo, oscilla tra -6% e -15%. Il giorno successivo all'invasione la borsa di Mosca è crollata: -45% nell'indice Moex, che comprende le maggiori società quotate.

Il conflitto si è inserito in un periodo storico già non facile, con la ripresa post-pandemia i prezzi delle materie prime erano risaliti, la guerra ha accentuato questo incremento contribuendo al rialzo dei prezzi.

I prezzi delle materie prime hanno conosciuto un brusco incremento: grano, petrolio, nickel, carbone, gas. Il petrolio ha visto i suoi picchi massimi dal 2008.

Il peso di Russia e Ucraina nella produzione di cereali ha fatto crescere esponenzialmente il prezzo del grano, con l'effetto che diversi paesi, a cominciare dall'India ne vietano l'esportazione. Il grano bloccato nei porti ucraini si ripercuoterà anche sull'economia interna del paese, che rischia inoltre di vedere perduto anche il nuovo raccolto.

Le conseguenze economiche del conflitto in corso avranno effetti negativi su tutto il mondo: le economie più avanzate dovranno fronteggiare l'avanzata dell'inflazione, mentre sui paesi a basso reddito, l'aumento dei prezzi dei beni alimentari, potrebbe

ripercotersi sulla stabilità politica. La frattura provocata dalla guerra nei rapporti tra Occidente e Russia diventa osservabile anche dal cielo. Dichiarata la No-fly zone commerciale su Mosca: Stati Uniti, Unione Europea e Giappone hanno vietato ai velivoli russi di attraversare i loro spazi aerei e in risposta Mosca ha fatto lo stesso con loro.

CULTURA



L'attacco russo ha prodotto conseguenze devastanti sul patrimonio culturale ucraino, secondo il presidente Zelensky "Gli occupanti hanno identificato la cultura, l'istruzione e l'umanità come loro nemici", queste le sue parole dopo il bombardamento russo al Palazzo della Cultura, nella città ucraina di Lozova.

Secondo il ministro della Cultura ucraino, Oleksandr Tkachenko, i bombardamenti russi hanno causato la distruzione di 21 monumenti nazionali, 88 monumenti locali e 7 siti del patrimonio culturale. Il governo ucraino dice che fino al mese di giugno sono 389 i siti culturali danneggiati dall'inizio dell'attacco russo.

La comunità internazionale si è mobilitata per ostacolare la distruzione del patrimonio culturale ucraino. Secondo l'UNESCO 152 siti culturali sono stati parzialmente o completamente distrutti, di cui 62 siti religiosi, 26 edifici storici, 17 edifici dedicati ad attività culturali, 12 musei, 15 monumenti e 7 biblioteche. La maggior parte dei danneggiamenti si è verificata nelle regioni di Kharkiv, Donetsk e Kiev ed i cittadini ucraini in risposta a questa devastazione tentano di tutelare i luoghi simbolo della loro storia e cultura circondandoli di sacchi di sabbia.

L'Unesco ha avviato il gruppo emergenza - cui fa parte anche la nostra Galleria degli Uffizi - per i musei in Ucraina che fornisce assistenza tecnica e scientifica; ha adottato inoltre un sistema di monitoraggio satellitare dei siti culturali per valutare i danni e creare un database da utilizzare quando arriverà il momento della ricostruzione.

A proposito di ricostruzione, l'Italia si farà carico di quella del Teatro d'arte drammatica di Mariupol, bombardato lo scorso marzo.

A parere dell'Ucraina, con la distruzione dei simboli culturali la Russia vuole cancellare i luoghi della memoria collettiva del paese. Oltre alla solidarietà del mondo internazionale della cultura, le più significative manifestazioni di dissenso e critica arrivano proprio dal mondo culturale russo.

Molte sono state infatti le dimissioni - come gesto di solidarietà verso il mondo della cultura ucraino - dei direttori delle più importanti istituzioni russe. Alla vigilia della 59° Biennale di Venezia, si è dimesso il curatore e gli artisti del padiglione Russia, si è dimessa poi Elena Kovalskaya, direttrice del Vsevolod Meyerhold State Theater and Cultural Center di Mosca e Vladimir Opredelev, vicedirettore del museo Pushkinin.

SPORT



Altro significativo effetto della guerra sono le enormi conseguenze sul mondo dello sport.

Sin dall'inizio del conflitto il mondo dello sport si è schierato contro l'invasione dell'Ucraina, escludendo per protesta gli atleti russi dalle competizioni internazionali come Coppe del mondo, Olimpiadi, Paralimpiadi e Campionati mondiali, con squadre bandite dalle competizioni e atleti sospesi.

Gli atleti russi, secondo la Usta - l'ente governativo per il tennis negli Usa - potranno gareggiare allo Us Open 2022, uno dei tornei del Grande Slam, che si terrà a settembre, ma la loro partecipazione li vedrà come atleti neutrali.

Nelle competizioni sportive internazionali, dallo scoppio della guerra, non si è più vista la bandiera russa: aspetto non secondario quello sportivo in quanto ritenuto dalla Russia strumento di potere e propaganda.

E le sanzioni sportive non sembrano tramontare: a rischio la partecipazione degli atleti russi anche alle olimpiadi di Parigi 2024.



IL COVID È ANCORA FRA NOI

Nuova impennata dei contagi, non solo in Italia

» Redazione

Sembrava un'estate all'insegna della riapertura: niente più obbligo di mascherina (salvo che per viaggiare), nessun distanziamento, quasi spariti anche i flaconi di gel igienizzante che ci obbligavano alla disinfezione all'entrata di ogni esercizio commerciale.

Ripresa degli eventi in presenza, rilancio della stagione turistica, concerti, feste e discoteche, una quotidianità che assomigliava a quella dell'estate 2019.

Ma... il virus è mutato, non si è fermato e - forse - complice l'abbassamento delle misure di contenimento, ha ricominciato a circolare su larga scala. Nonostante le vaccinazioni e le ondate precedenti, i casi sono tornati ad aumentare in Italia, in Europa e nel resto del mondo a causa di nuove sottovarianti di Omicron.

Omicron 4 e 5 sono le due varianti che, seppur manifestandosi con sintomi più lievi di quelle che le hanno precedute, hanno un alto tasso di propagazione: un positivo può infettare fino a 17 persone con cui entra in contatto.

Così siamo arrivati a fine giugno con quella che viene chiamata la sesta ondata, la prima dopo la fine dello stato d'emergenza e la rimozione di (quasi) tutte le restrizioni sanitarie: al momento in cui scriviamo i positivi sfiorano i 100mila al giorno, sono aumentati i ricoveri nei reparti ordinari e sono in aumento le terapie intensive. Le cifre purtroppo sono sicuramente sottostimate, perché molte persone fanno solo i tamponi casalinghi senza notificare la positività alle autorità sanitarie.

Questa situazione non riguarda solo l'Italia: dal Sudafrica all'Europa, passando per Stati Uniti

e Israele, i casi sono in aumento ovunque. Le subvarianti BA.4 e BA.5 di Omicron (rilevate per la prima volta in Sudafrica ad aprile) stanno diventando dominanti un po' ovunque e scalzando la subvariante BA.2 (Omicron 2), che aveva causato l'ondata tra l'inverno e la primavera, si trasmettono meglio perché hanno maggiori capacità immunoevasive: in sostanza, riescono a eludere la risposta anticorpale data dalle precedenti infezioni e dalle vaccinazioni. Intanto il Governo ha prorogato fino al 30 settembre 2022 l'obbligo di mascherine Ffp2 sui mezzi di trasporto (con la sola esclusione dei voli), nelle RSA e nelle strutture sanitarie.

Dal 16 giugno 2022, invece, le mascherine restano solo raccomandate nei cinema, nei teatri e nei palazzetti dello sport.

Per i vacanzieri: il Digital Green Certificate UE resta valido fino al 2023 e permette di spostarsi certificando il proprio stato vaccinale, anche nei Paesi che ancora lo richiedono. Chi ha effettuato tre dosi di vaccino può viaggiare senza problemi di scadenza del Green Pass, che anche nella UE ha validità permanente.

Il virus sta comunque diventando endemico e ci aspettano nuove ondate, ma di minore intensità e ridotta mortalità. La necessità è adesso quella di adattare i vaccini alle nuove varianti: in autunno dovrebbero arrivare nuovi vaccini adattati a Omicron. Gli esperti però avvertono che potrebbero svilupparsi nuove varianti da ceppi diversi, e che una circolazione virale sostenuta ha sempre e comunque effetti negativi — come, ad esempio, l'aumento dei casi di Long Covid —.

CANOA/KAYAK: TRA NATURA E OLIMPIADI

Sport in continua evoluzione e disciplina nella quale l'Italia ha conquistato un argento alle scorse olimpiadi di Tokyo

» Laura Di Cintio

Il termine canoa deriva dal caraibico canoa "tronco d'albero scavato". La canoa è un'imbarcazione spinta con pagaie e si distingue in canadese che prevede una posizione in ginocchio ed una pagaia a pala singola con la quale pagaiare da un solo lato e Kayak, che prevede una posizione seduta e una pagaia a doppia pala con cui pagaiare da entrambi i lati. La canoa è uno sport praticato oggi da moltissimi amatori per la completa immersione che regala nella natura.

La diffusione della canoa come sport si fa risalire in Inghilterra a metà del 1800, quando John McGregor, dopo aver conosciuto questa imbarcazione in Canada, fondò nel 1866 a Londra il Royal Canoe Club e nel 1874 organizzò la prima gara di canoa.

La canoa entrò a far parte degli sport olimpici nel 1936, mentre nel 1987 in Italia, il comitato olimpico nazionale, riconosce ufficialmente la Federazione Italiana Canoa Kayak.

In questo sport esistono diverse specialità: canoa velocità, canoa discesa, canoa slalom e canoa polo, praticabili individualmente, in gruppo o in squadra. Nella canoa velocità ci sono diversi tipi di imbarcazioni a seconda del numero di equipaggio e del tipo di canoa, canadese o kayak: K1 olimpico, kayak monoposto, k2 olimpico, kayak biposto, k4 olimpico, kayak a quattro posti, queste imbarcazioni differiscono per lunghezza e peso e ammettono equipaggi maschili e femminili.

Ci sono poi le imbarcazioni C1, canadese monoposto,

C2, canadese biposto e C4, canadese a quattro posti, anch'esse diverse per lunghezza e peso.

Le gare sono di velocità, di fondo, di maratona e di discesa, in quest'ultima gli atleti navigano attraversando le rapide di un fiume.

La canoa discesa non è una specialità olimpica, si pratica in corsi d'acqua viva e l'obiettivo è impiegare il minor tempo possibile nella discesa.

La canoa slalom, praticata anch'essa in corsi d'acqua viva, prevede l'allestimento del campo di gara, un percorso di discese e risalite che i canoisti devono percorrere in un preciso ordine.

Nella canoa polo si gareggia su acque ferme, in due squadre, di cinque giocatori ciascuna, con una palla e ogni squadra ha una porta nella quale segnare.

Questo sport è in continua evoluzione, così come la ricerca dei materiali per la costruzione di canoe e pagaie: oggi per le imbarcazioni da gara si utilizza ad esempio la fibra di carbonio.

Le gare di Canoa/Kayak alle scorse olimpiadi di Tokyo hanno visto le competizioni di canoa slalom e di velocità. L'Italia, con Manfredi Rizza, ha conquistato un argento nella categoria K1.

