

A person wearing a red cap and a red life vest is seen from behind, paddling a red kayak on a body of water. The water is a vibrant blue-green color with white foam from the paddle strokes. In the background, there are green hills under a bright sky with scattered white clouds. A green curved banner is overlaid on the image, containing the text.

Caibidil 7 Curachóireacht/Cadhcaíl

Tá réimse leathan disciplíní i gceist le curachóireacht, is iad sin ná cadhcáil mhara, cadhcáil uisce báin, cadhcáil toinne, polo, slalom, maratóin, ráibe, saorstíle agus turais.

Is **bád** caol éadrom é **canú**, biorach ar an dá cheann de ghnáth agus **oscailte** ar barr, tiomáinte ag céaslóir amháin nó beirt atá ina suí nó ar a nglúine agus iad ag tabhairt aghaidhe ar an treo ina bhfuil siad ag taisteal le céasla aonbhoise.

Is bád beag caol é **cadhc** a thiomáintear le céasla dhá bhos.

Sa Chód Cleachtais seo, úsáidtear an téarma **canú** le trácht a dhéanamh ar cadhc freisin.

Tá go leor cúraimí sábháilteachta bunúsacha ann ar cheart a chur i bhfeidhm le haon imeachtaí curachóireachta, is cuma cén cineál atá ann.

7.1 Oiliúint

Déan cúrsa oiliúna aitheanta faoi úsáid cheart an churaigh atá i gceist agat a úsáid. Bí go hiomlán ar an eolas faoi na druileanna tarrthála cuí, agus teicnicí féin-réitithe .i. Eskimo roll srl. Déan cleachtadh ar na druileanna seo le baill eile den ghrúpa. Tá scéim chuimsitheach oiliúna agus creidiúnaithe ag Aontas Canúála na hÉireann, a chlúdaíonn curachóireacht ar aibhneacha, ar an bhfarraige agus i gcuracha oscailte (féach ar Aguisín 9 do shonraí ar sholáthraithe na gcúrsaí).

7.2 Roimh dhul isteach san uisce

- Bí cinnte gur snámhaí cumasach tú agus go bhfuil tú in ann maireachtáil san uisce sna háiteanna ina mbeidh tú.
- Déan cúrsa Garchabhrach agus cúrsa tarrthála.
- Ná téigh amach i d'aonar riamh, téigh ag curachóireacht i gcomhlúadar i gcónaí.
- Ná bí ag úsáid curacha má tá tú faoi thionchar alcóil nó drugaí.
- Scrúdaigh d'árthach agus do threalamh go cúramach. Bí cinnte go bhfuil an t-ábhar snámhachta ceart ann agus go bhfuil an tsnámhacht chéanna scaipthe i gceart agus daingnithe taobh istigh den chabhail.
- Bí cinnte go bhfuil an phlocóid feistithe i gceart.
- Ná bain úsáid as an gcurach mura bhfuil tú cinnte go bhfuil sé uisce-obach. Ná bain úsáid as báid a bhfuil deisiú sealadach déanta orthu.
- Má tá trealamh sa bhreis á iompar, bí cinnte nach bhfuil ualach rómhór ar an gcurach.
- Bain úsáid as deic scairde a bhfuil scaoileadh tapa air pé áit a bhfuil sé bainteach leis, agus bí go hiomlán ar an eolas ar an úsáid atá leis.
- Nuair atá deic scairde in úsáid, bí cinnte go bhfuil dea-staid ar an bhfáinne greama agus go bhfuil sé faoi fhad láimhe.
- Bí cinnte go bhfuil d'ainm agus do sheoladh teagmhála scríofa go buan ar an gcabhail. Moltar go



mbeadh stráicí de théip lonrach greamaithe don chabhail.

- Bí cinnte go bhfuil fáinní greama/téada tarraingthe feistithe leis an gcabhail. Ba chóir línte deice fad loinge a bheith suiteáilte i gcadhcanna atá níos faide ná 270 cm ar fad. Ba chóir cowtail a shuiteáil i gcadhcanna atá níos giorra ná 270 cm ar fad.
- Bí cinnte go bhfuil duine freagrach ar an eolas faoi d'imeacht, an áit a bhfuil tú agus an t-am a fhillfidh tú.
- Bí cinnte go bhfuil fón póca nó raidió VHF mara agat i gclúdach cuí uiscédhíonach chun cabhair a lorg i gcásanna éigeandála.
- Níl canúnna oscailte oiriúnach don fharraige.
- Ba chóir go mbeadh tacaí coise cuí ag gach cadhc.
- Ba cheart go mbeadh an GSP feistithe le feadóg chun aird a tharraingt, go mbeadh dath an-sofheicthe air agus go mbeadh sé feistithe le stráicí ais-fhrithchaiteacha.
- Bí cinnte go bhfuil tú gléasta i gceart don ghníomhaíocht atá i gceist, don áit atá i gceist agus don tráth den bhliain atá ann.
- Bí ar an eolas faoin mbaol atá le heipiteirme nuair atá daoine fliuch agus gan foscadh ón aimsir.
- Ma tá tú ag céaslú ina áit a bhfuil baol gortaithe don cheann, ba cheart an clogad cuí a chaitheamh.
- Agus tú ag dul le fána ar aibhneacha iargúlta Grád 3 nó níos airde, agus nuair atá tú ag cadhcáil mara, ba chóir duit Rabhchán Pearsanta Aimsiúcháin (PLB) a iompar. Cuirfidh seo ar do chumas foláireamh luath a thabhairt do na seirbhísí tarrthála i gcás éigeandála.

7.3 Trealamh Sábháilteachta Pearsanta

- GSP/seaicéad tarrthála (féach ar Aguisín 5).



7.4 Cadhcáil Mhara

Ba cheart do chadhcadóirí mara na réamhchúraimí breise seo a leanas a chur san áireamh freisin:

- Bí ar an eolas faoi réamhaisnéis na haimsire agus réamhaisnéis an cheantair fharraige. Ná bí ag cadhcáil ach laistigh de do theorainn agus do chumas pearsanta féin. Ní ceart ach do dhuine a bhfuil an-chuid taithí acu curachóireacht a dhéanamh i bhfórsa gaoithe 4 nó níos láidre.
- Bí ar an eolas maidir leis na cúinsí taoide san áit ina mbeidh tú.
- Bí ar an eolas faoin tionchar atá ag an ngaoth agus an taoide ar staid na farraige.
- Tabhair leat cairt den cheantar ina bhfuil tú. Ba chóir go mbeadh sé lannach agus é greamaithe de chabhail an chadhc.
- Tabhair compás láimhe leat.
- Bí cinnte go bhfuil duine ainmnithe ar an gcladach atá ar an eolas faoi do thuras, d'amanna imeachta agus fillte.
- Bíodh plan an aistir agat chomh maith le plananna éigeandála eile .i. áit tuirlingte atá sábháilte, srl.
- Ná bí amuigh leat féin sa chadhc – bíodh comhlúadar agat.
- Má tá tú iompaithe béal faoi agus

ar snámh lasmuigh de d'árthach, fan leis. Tá sé níos sofheicthe do tharrthálaithe agus tá fachtóir ard snámhachta aige. Ná déan iarracht dul ag snámh chuig an gcladach mura bhfuil tú ina aice leis.

Ba cheart an trealamh seo a leanas a chur san áireamh:

- Bladhmana
- Téad tarraingthe/mála caite
- Tóirse
- Scian Chuí
- Raidió VHF Uiscédhíonach.
- Aonad GPS Soghluaiste
- EPIRB Pearsanta
- Trealamh Garchabhrach
- Bia/deoch spártha
- Éadromán/iall don chéasla
- Griansciath agus hata gréine

Ba cheart go mbeadh trealamh riachtanach á iompar ag an duine nó i mála greama snámha ar féidir greim a fháil air go héasca.

7.5 Cadhcáil Abhann/Curachóireacht

Ó thurasóireacht ar uisce mall Grád 1 i gcuracha oscailte nó i gcadhcanna siamsaíochta, go reathaíocht ar uiscí garbha ina mbeadh coraí garbhuisce, easa agus gnéithe ar nós stopalláin agus criathair tá réimse cadhcáil abhann ann. Tá cadhcáil saorstíle ar an gcineál cadhcála is déine. Níor chóir ach do dhaoine oilte, inniúla an ghníomhaíocht seo a thriail.



Chomh maith leis na réamhchúramaí sábháilteachta bunúsacha atá luaite cheana ní mór d'úsáideoirí aird a thabhairt ar na seiceálacha agus an chomhairle bhreise seo a leanas:

- Scrúdaigh na cabhlacha le fáil amach an bhfuil damáiste orthu roimh dhul isteach san uisce;
- Ba chóir staidéar a dhéanamh ar aon bhaol ceilte, stumpaí, sruthanna, srl, ar chúrsa ar bith atá i gceist sula gcuirtear na báid san uisce;
- Ní chóir do bháid feidhmiú ina n-aonar riamh ar réimse uisce ar bith;
- In áiteanna diana deacra, ba chóir lucht tarrthála/slánaithe a bheith bunaithe ar an mbruach, agus iad oilte agus feistithe chun teacht i gcabhair go mear ar dhaoine atá i gcruachás;
- Bíodh uimhreacha teagmhála le haghaidh na n-údarás cabhrach leighis/tarrthála/ coimeádaithe glas ar fáil ar an láthair;
- Bíodh snámhacht chuí sna cadhcanna;
- Faigh oiliúint Gharchabhrach agus bíodh Fearas Garchabhrach leat ar thurais abhann;
- Má tá mála caithimh á iompar agat tabhair leat scian chomh maith;
- Ag brath ar dheacracht na habhann, smaoinigh ar chuid díobh seo a leanas a bhreith leat:
 - o Céaslaí scoilte;
 - o Irisí caolrabhaisc agus cairbinéirí;
 - o Téip ducta;
 - o Éadaí tirime;
 - o Foscadán grúpa;
 - o Bia agus airgead;
 - o Lasáin/lastóir.
- Tabhair aird ar ghrádú na habhann agus ar leibhéal an uisce, sula dtugann tú faoi. Liostaítear na gráid dhifriúla sa Tábla ar an gcéad leathanach eile.

Grád I: Uisce Ciúin	Uisce atá ina stad nó ag gluaiseacht an-mhall agus gan aon bhaic.
Grád II: Réasúnta Deacair	Tá bealach soiléir síos an abhainn ach tá baic éasca inti. D'fhéadfaí poill bheaga agus titim bheag a bheith inti. Tá áiteanna ina n-éiríonn an sruth níos tapa. Tá rogha bealaí inti.
Grád III: Deacair	Tá cúrsa inti ar féidir a aithint go héasca ón uisce. D'fhéadfaí tonnta a bheith neamhrialta. D'fhéadfaí go leor bollán agus baic a bheith inti. Tá poill agus foghail bheaga inti. Moltar iniúchadh a dhéanamh.
Grád IV: An-Deacair	Níl an cúrsa soiléir i gcónaí agus moltar iniúchadh a dhéanamh Tá fánstruthanna leanúnach inti agus beag iad bristeacha amach. Tá poill cumhachtach. Teastaíonn ainliú leanúnach le smacht cruinn agus cinnteoireacht mhaith.
Grád V: Fíordheacair	Iniúchadh riachtanach mar d'fhéadfaí contúirtí dáiríre a bheith inti. Is tréithe iad an ghráid seo titim mhór, pasáistí caola, blocshruthanna anchasta, uisce a bhíonn de shíor ag athrú agus poill dheacra. Tá deacrachtaí inti go leanúnach.

Tá tuilleadh sonraí ar leibhéal an ghrádaithe abhann ar shuíomh gréasáin Aontas Canúála na hÉireann (<http://canoe.ie/river-grading-and-area-definitions>).

- Bí ar d'fhaichill go háirithe nuair atá coinníollacha tuile ann.
- Scrúdaigh titim nach bhfuil aithne agat air sula ritheann tú é; tabhair faoi deara gur féidir le titim athrú agus go bhféadfadh contúirtí nua a bheith ann (m.sh. crainn a thit anuas, srl). Cuir tarrtháil ar an mbuach ar fáil mar is cuí.
- Téigh i gcomhairle le Fógraí Mara Uiscebhealaí Éireann agus coimeádaithe glas le haghaidh faisnéise áitiúla.
- Ba chóir do ghrúpa cadhcála atá ag dul le fána ar aibhneacha iargúlta Grád 3 nó níos airde Rabhchán

Pearsanta Aimsiúcháin cláraithe (PLB) a iompar. Cuirfidh seo ar do chumas foláireamh luath a thabhairt do na seirbhísí tarrthála i gcás éigeandála.

- In aibhneacha le ardráta srutha agus tréimhsí fada fánstruthanna, moltar gur chóir do ghrúpaí cadhcála raidiúnna uiscédhíonacha a chur san áireamh chun ligean do chumarsáid idir baill an ghrúpa nuair nach bhfuil líne amhairc ar fáil.

7.6 Cumann Náisiúnta

Is é Cumann Canúála na hÉireann an cumann náisiúnta le haghaidh imeachtaí curachóireachta agus cadhcála in Éirinn (tá sonraí teagmhála le fáil in Aguisín 10).