

Spicciolo di sicurezza «Balneazione e uscite in gommone»

Il periodo estivo è sinonimo di divertimento nell'acqua

Balneazione, nuoto e uscite in gommone fanno parte delle giornate estive come una bella coppa di gelato. Se possibile, quando ti trovi nell'acqua libera non uscire fuori dalla zona sorvegliata, così da restare sempre a galla.

Segui questi consigli per non far colare a picco la sicurezza

- Non basta saper nuotare bene: quando si è in acqua contano anche le riserve di energia, lo stato di salute e l'attenzione. Pertanto è fondamentale valutare correttamente le proprie capacità, soprattutto quando fai il bagno o nuoti in acque non sorvegliate, ma anche per le tue uscite in gommone sui fiumi.
- Nuota nelle acque libere solo se sei allenato e in forma. Non nuotare mai da solo oppure indossa un giubbotto di salvataggio o usa un aiuto al galleggiamento. Una muta in neoprene ti protegge dall'ipotermia e ti aiuta a stare a galla.
- Per le uscite in gommone indossa un giubbotto di salvataggio della taglia giusta.
- Tieni sottocchio e a portata di mano i bambini piccoli nell'acqua o che giocano con l'acqua. Bastano pochi secondi perché anneghi in una spanna d'acqua. È quindi fondamentale che i genitori o altri accompagnatori sorvegliano i bambini con la massima attenzione. I bambini non devono andare in acque profonde, nemmeno con i braccioli o altri aiuti al galleggiamento o giochi gonfiabili e devono sempre essere sorvegliati.
- I bambini dovrebbero disporre delle competenze necessarie per portarsi in salvo da soli. Per imparare queste competenze esiste il **Controllo della sicurezza in acqua CSA**, dove i bambini imparano a stare in acque profonde senza avere paura e, in situazioni di emergenza, a raggiungere da soli il bordo della piscina o la riva. L'upi e i suoi partner consigliano di preparare i bambini in modo che a 9 anni siano in grado di partecipare e superare il CSA (indicazione di massima).

Maggiori informazioni sul tema contiene l'opuscolo 3.009 «Balneazione e uscite in gommone – Restare a galla» su www.ordinare.upi.ch.

