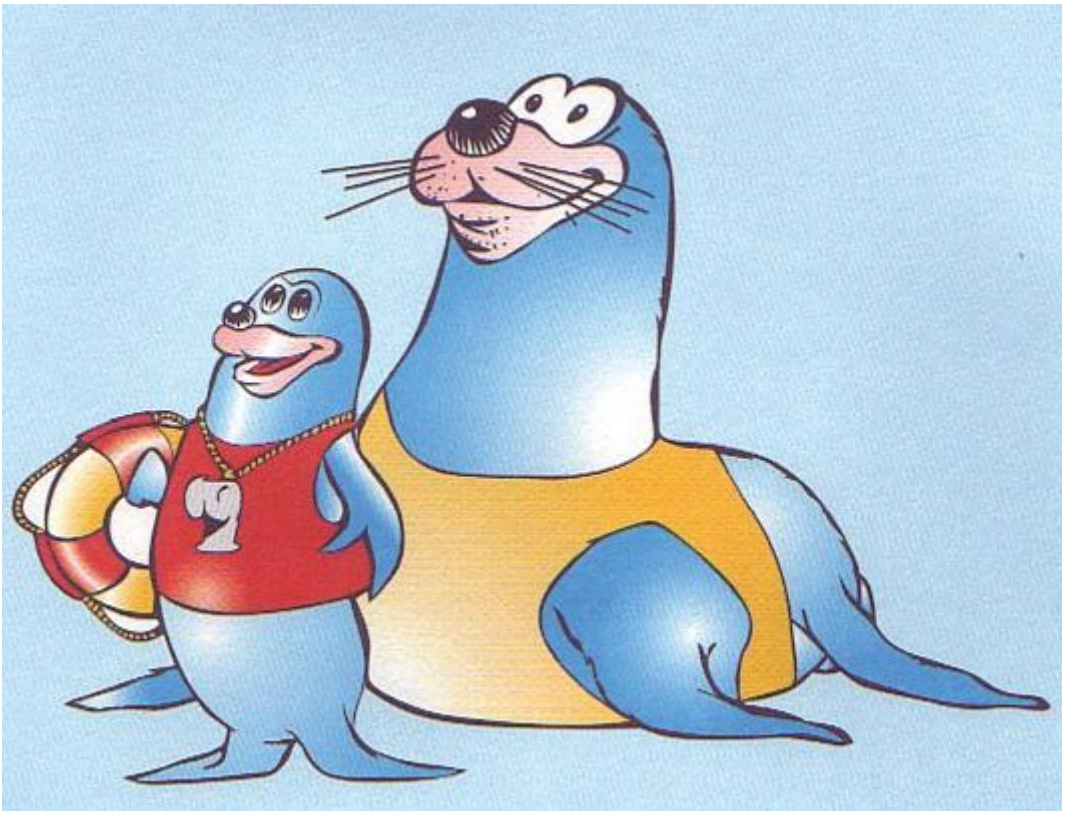
Società Nazionale
di Salvamento

A member of

INTERNATIONAL
MARITIME RESCUE
FEDERATION

Papà ti salvo io



Guida per l'Istruttore e per gli Insegnanti

Papà ti salvo io è un marchio registrato

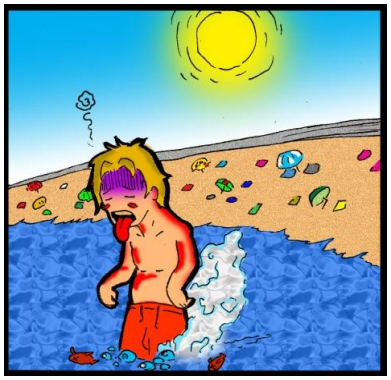
10 Regole d'oro per un bagno sicuro

Regola n. 1

Se non sai nuotare non entrare in acqua al di sopra della cintura.

E' sempre buona regola entrare in acqua con cautela!
Mentre nuoti o stai giocando nell''acqua, anche con il mare calmo, ti puoi ritrovare senza accorgertene in una zona di acqua alta: tieni sempre in riferimento la distanza che ti separa dalla riva e ricordati che *la zona di acqua sicura è spesso segnalata da un cartello o da una o più boe*.
Per nuotare utilizzi i galleggianti? Giocattoli e galleggianti, quali ciambelle, braccioli, materassini, piccoli canotti gonfiabili o giochi galleggianti voluminosi possono rendere ancora più piacevole la balneazione e amplificarne gli aspetti ricreativi e ludici, ma non necessariamente la rendono più sicura, se non si adottano adeguati comportamenti preventivi.
Come puoi utilizzarli? In acqua bassa, con mare calmo e sotto la supervisione di un adulto.
Non utilizzarli lontano dalla riva. Se stai imparando a nuotare o non sai nuotare e utilizzi galleggianti gonfiabili, tieni ben presente l'eventualità che questi ti possano sfuggire, bucarsi o sgonfiarsi, lasciandoti improvvisamente senza sostegno.
Non utilizzarli in presenza di vento da terra. Il vento che soffia da terra, anche con il mare calmo, rende pericoloso
l'utilizzo di giuochi e ausili galleggianti che tendono ad essere allontanati dalla riva e sospinti verso il largo a causa delle le azioni congiunte che il vento produce: la corrente di superficie e l'effetto vela.
Attenzione! Un bambino piccolo che usa i braccioli può essere spostato verso il largo molto rapidamente da un vento di terra sufficientemente forte.
Non utilizzarli in presenza di mare agitato. Nella zona di balneazione vicina alla battigia, dove frangono le onde, quando il mare è agitato, si può generare una corrente di risacca che diretta verso il largo è in grado di allontanare rapidamente da riva tutto ciò che galleggia e quindi può trascinati verso il largo, in una zona di acqua alta con estrema rapidità.

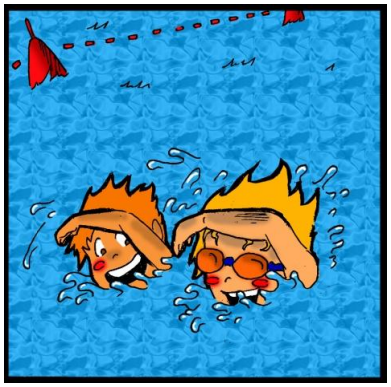
Regola n. 2



Non entrare in acqua dopo una prolungata esposizione al sole.

Non entrare improvvisamente in acqua dopo una prolungata esposizione al Sole. Forti sbalzi di temperatura possono essere molto pericolosi.
Entra in acqua gradualmente per abituare il tuo corpo alla temperatura dell'acqua. L'impatto brusco della cute (specie della faccia) con l'acqua fredda può provocare un violento e transitorio riflesso che riduce drasticamente la frequenza cardiaca e la pressione arteriosa. Se questo fenomeno dura più di qualche secondo, diminuisce il flusso di sangue al cervello e ciò può portare alla perdita di coscienza.
La perdita di coscienza (sincope) anche se avviene in pochi centimetri di acqua può provocare l'annegamento. Bagna prima i piedi, poi le mani, poi l'addome ed infine il volto.

Regola n. 3



Nuota sempre in coppia, mai da solo! Nuota sempre all'interno della zona riservata alla balneazione.

Nuotare sempre in coppia, mai da soli, mantenendosi all'interno della zona riservata alla balneazione (zona di sicurezza), sono le due regole più importanti perché consentono di prevenire gli incidenti in acqua

-Nuota sempre in coppia. L'importanza del compagno d'acqua non è da sottovalutare. In caso di difficoltà di qualsiasi tipo, fino anche al malore in acqua, il compagno rappresenta il primo anello dei soccorsi: grazie alla sua vicinanza potrai contare sia su un suo immediato intervento di sostegno o recupero, sia in una sua tempestiva ed efficace attivazione dei soccorsi. Ricordati che anche tu puoi essere un compagno d'acqua di qualcuno e puoi renderti utile in molte occasioni: evitare al tuo compagno uno scontro con un altro bagnante o con un natante che sopraggiunge lungo la vostra stessa traiettoria, controllare che non vi stiate allontanando dalla riva, segnalargli la presenza di meduse o di altri pericoli. La presenza di un compagno d'acqua è sempre fondamentale: dai semplici giochi d'acqua, alla pratica dell'apnea e della subacquea.

-Nuota sempre all'interno della zona riservata alla balneazione. E' una zona d'acqua riservata alla balneazione: generalmente comprende fino a 200 metri di distanza dalla spiaggia e 100 metri dalle scogliere, nello specchio d'acqua antistante spiagge in concessione demaniale (stabilimenti balneari, spiagge libere attrezzate)
è segnalata da una boa di colore rosso o arancione. In questa zona è vietata la navigazione, ma occorre prestare ugualmente attenzione, perché potresti essere investito da piccole barche a remi o a pedali. Superare la zona riservata alla balneazione in direzione del mare aperto, è molto pericoloso, sia per la presenza di imbarcazioni a motore che non ti potrebbero vedere, sia per la distanza dalla riva che può mettere in difficoltà anche un abile nuotatore.

Regola n. 4

Non continuare a nuotare quando sei stanco. Riposati sul dorso e poi vai verso riva. Se hai bisogno, non esitare a chiedere aiuto! Non allontanarti dalla riva, ma nuota parallelamente alla costa!

-Anche se sei un buon nuotatore non forzare il tuo fisico! Quando si nuota e subentra la stanchezza, un'evenienza possibile è la comparsa di crampi muscolari; sono caratterizzati dalla contrazione continua di alcuni muscoli, determinando un dolore acuto che limita il movimento. I crampi muscolari, possono insorgere anche nei nuotatori allenati e in alcuni casi hanno anche determinato l'annegamento. Per prevenirli, evita di immergerti nelle acque fredde e comunque evita di entrare in acqua quando sei già affaticato. Se ti dovesse capitare di avere un crampo muscolare in acqua, non farti prendere dal panico, mantieni la calma: smetti di nuotare, assumi la posizione del nuoto a dorso; rilassa la parte interessata facendo un esercizio di allungamento del muscolo interessato. Cerca di raggiungere la riva lentamente; se non riesci a nuotare, non indugiare, chiedi aiuto!
-Non allontanarti dalla riva, ma nuota parallelamente alla costa! Se accidentalmente ti sei allontanato dalla costa e ti sei stancato, assumi la posizione del nuoto a dorso, lasciati galleggiare e respira con tranquillità; appena sei più riposato, riprendi a nuotare lentamente controllando che la tua direzione di avanzamento sia correttamente orientata verso la riva.
-Se cominci ad avvertire il freddo, esci dall'acqua! Il tremore è il primo segno di lieve ipotermia, inizia a una temperatura corporea di 35°, se lo ignori il tuo corpo comincerà a perdere calore velocemente, oltre ai brividi il tuo cuore comincerà a battere velocemente e il tuo respiro diventerà veloce e affannato. Esci dall'acqua, asciugati e fai una doccia calda.

Regola n. 5

Evita di tuffarti quando non conosci il fondale. Il fondale può rivelarsi molto pericoloso!

Evita di tuffarti quando non conosci il fondale. Il fondale può rivelarsi molto pericoloso, non tuffarti di testa se non lo conosci! Se sei un buon nuotatore e il mare è calmo, puoi tuffarti in uno specchio d'acqua che abbia un fondale almeno 2 volte superiore all'altezza da dove ti tuffi.

I tuffi sono responsabili di moltissimi traumi: sono spesso coinvolte le braccia, le gambe e le coste. I traumi da tuffo di testa possono comportare gravissime lesioni a carico della colonna vertebrale, soprattutto dei segmenti del tratto cervicale. Le lesioni si possono manifestare con molti sintomi che vanno dalla paresi momentanea alla paralisi permanente! ("*lesioni di un attimo, che durano una vita!*")

Esplora il fondale: una preliminare esplorazione del fondale (profondità, conformazione), entrando in acqua con gradualità, è fondamentale. Valuta la presenza di scogli affioranti, secche e massi sparsi sui fondali. Se l'acqua è torbida, rimanda l'esplorazione del fondale.

Assicurati sempre che non vi siano bagnanti: prima di tuffarti controlla attentamente che nessun bagnante si trovi nello spazio di azione (sia in superficie, sia sott'acqua) del tuo prossimo tuffo, potresti scontrarti provocando lesioni ad entrambi.

Non tuffarti se il mare è mosso: il riflusso dell'onda determina una significativa diminuzione della profondità del fondale favorendo il tuo impatto col il fondo. Inoltre le onde possono provocarti traumi facendoti urtare contro vicine scogliere.

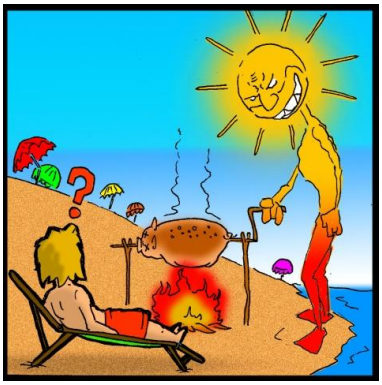
Ricordati di maree e mareggiate: il livello del mare, anche se calmo, oscilla di vari centimetri e le mareggiate possono variare le posizioni delle secche: il mare non è mai familiare!

Regola n. 6

Attento all'apnea! Evita l'iperventilazione prima dell'apnea!

Attento all'apnea! Evita l'iperventilazione prima dell'apnea, chiedi la sorveglianza attiva (del bagnino o del compagno d'acqua) durante l'apnea. Se sei un compagno d'acqua recupera rapidamente l'apneista anche in caso di sospetta difficoltà e se non sei in grado allerta il bagnino di salvataggio. L'apnea anche se fatta per gioco e in poca profondità è sempre pericolosa e deve essere sorvegliata da qualcuno (bagnino, compagno d'acqua, etc..) in grado di intervenire in caso di malore. Nell'apnea è assolutamente vietata l'iperventilazione (atti respiratori brevi e veloci) prima dell'immersione perché può favorire la perdita di coscienza in acqua che evolve facilmente in annegamento. E' consigliato invece fare delle respirazioni lente e profonde, ad esempio, prima di immergerti inspira per 4 secondi ed espira per 8 secondi, esegui questo esercizio per almeno un minuto, aumenterai il tuo livello di ossigenazione del sangue senza abbassare il livello di anidride carbonica che indica ai sensori dell'organismo il tuo bisogno di respirare. Comunque al primo bisogno di respirare inizia subito la risalita.

Regola n. 7



Prendere il Sole per la nostra salute e' molto importante, ma solo con moderazione. L'esposizione eccessiva provoca malattie alla pelle.

Prendere il Sole per la nostra salute è molto importante, ma solo se preso con moderazione. L'esposizione eccessiva provoca malattie alla pelle. Proteggi la pelle dal Sole! Gli effetti immediati di un'eccessiva esposizione solare (eritema, orticaria) sono generalmente reversibili e facilmente risolvibili con cure adeguate, ma non vanno sottovalutati: essi infatti, oltre a procurare un disagio iniziale possono contribuire allo sviluppo di altre patologie future come il melanoma, un terribile tumore della pelle, soprattutto in persone predisposte; la prolungata esposizione al Sole infatti può determinare macchie cutanee, cheratosi (ispessimenti della cute), invecchiamento precoce e degradazione del DNA: tutte condizioni che nel tempo possono degenerare in forme maligne. Per i bambini i tempi di esposizione al Sole estivo senza incorrere in danni alla pelle sono di soli **3 minuti**. Questo è detto **tempo di eritema**, ovvero il tempo necessario allo sviluppo dell'arrossamento della pelle. Utilizza le **creme solari** prima di esporti al Sole in modo da aumentare il tempo di eritema. Ciò che contraddistingue una crema solare è il **fattore di protezione**, più alto è il suo numero, maggiore sarà il tempo di protezione che la crema fornirà alla pelle. Ad esempio: se stai utilizzando una crema con fattore di protezione 30 e vuoi sapere quanto tempo puoi stare al Sole, devi fare questa semplice moltiplicazione. 30 (fattore di protezione) X 3 (tempo di comparsa dell'eritema)= 90 minuti di esposizione al Sole senza danni alla pelle!

-Utilizza creme resistenti all'acqua, in modo da evitare che vengano rimosse con un semplice bagno e utilizzale anche quando sei abbronzato!

-Non far evaporare l'acqua del mare sulla **pelle**: evita l'accumulo di microcristalli salini che, oltre a seccare la **cute**, formano dei piccoli specchi in grado di riflettere i **raggi UV** con più intensità, favorendo le scottature.

-Idrata la **pelle** con creme doposole poco grasse, perché quelle grasse impediscono la traspirazione trattenendo il calore nei tessuti.

-Utilizza creme solari anche quando il cielo è nuvoloso, le radiazioni dei raggi UV sono presenti anche quando il cielo è coperto di nuvole.

Regola n. 8

Bandiera rossa: le condizioni marine sono pericolose, non entrare in acqua!

La bandiera rossa quando viene issata sull'apposito pennone,indica il pericolo di balneazione. La balneazione può essere pericolosa:

-per le condizioni meteo marine: mare mosso e presenza di correnti. Quando l'acqua trasportata verso riva dalle onde, rifluisce verso il mare aperto, può generare delle correnti che ti possono allontanare velocemente dalla riva

-per le condizioni dell'acqua: inquinamento ambientale, elevata concentrazione di meduse.

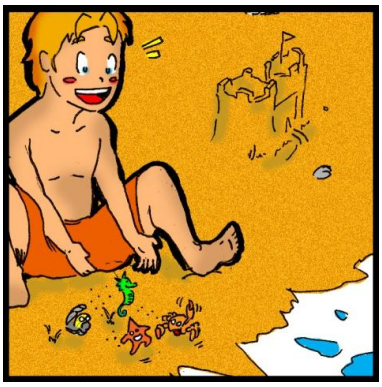
-**per il vento di terra**: può allontanarti velocemente da riva.

Regola n. 9

Non raccogliere siringhe o oggetti taglienti sulla spiaggia, segnalane la presenza al tuo bagnino.

Non raccogliere siringhe o oggetti taglienti sulla spiaggia, segnalane la presenza al tuo bagnino. Presta molta attenzione a toccare e rimuovere dalla spiaggia oggetti potenzialmente infetti come le siringhe oltre a pezzi di ferro, chiodi, vetri, lamiere.
Quando trovi una siringa, non esitare! Isola la zona non permettendo a nessuno di avvicinarsi. Devono essere infatti rimosse e prelevate con cura e con idonee protezioni ed inserite in contenitori a prova di perforazione per lo smaltimento dei rifiuti a rischio biologico. Se sei in uno stabilimento balneare chiama subito il bagnino di salvataggio, in caso contrario fai riferimento alla polizia municipale locale: provvederanno loro ad avvisare l'autorità sanitaria locale per l'intervento sul posto.

Regola n. 10



Dopo aver scoperto quale meraviglia sono gli animali del mondo sommerso, lasciali vivi e liberi di nuotare nel loro ambiente

Rispetta l'ambiente naturale e non inquinarlo! Non rimuovere, non distruggere e non portare via dal loro ambiente organismi come conchiglie, stelle marine, cavallucci marini, alghe, rocce, sassi, sabbia, vegetazione delle dune e delle pinete! Dopo aver scoperto quale meraviglia sono gli animali del mondo sommerso, lasciali vivi e liberi di nuotare nel loro ambiente piuttosto che portarli con te dentro ad un secchiello di plastica colorata!
Ricorda anche che lungo le coste dei nostri mari si possono incontrare pesci ed organismi come meduse, ricci e attinie, il cui contatto può essere di potenziale pericolo per il bagnante: impara a riconoscerli (anche aiutandoti con cartoline o guide) ma non li distruggere.
Se dovessi avvisare animali spiaggiati o feriti a causa di ami, lenze e reti come tartarughe, delfini, balenottere, ecc, o quando rilevi un danno ambientale come chiazze di nafta sull'acqua o macchie di greggio sulla spiaggia, segnalalo subito al bagnino di salvataggio. Se sei in una spiaggia libera o in mare, segnala i pericoli al Numero Blu della Guardia Costiera 1530
Il mare, i laghi, i fiumi sono un bene comune che tutti devono rispettare, difendere e conservare.
Rispetta e tutela l'ambiente balneare: non abbandonare rifiuti nell'ambiente, sulla spiaggia e in mare: il processo di biodegradazione delle sostanze organiche operato dagli organismi marini è lento ed è inefficace verso sostanze non biodegradabili come la plastica dei sacchetti e il vetro delle bottiglie. Le buste di plastica sono un pericolo per i delfini e le tartarughe: galleggiano a mezz'acqua e spesso sono scambiate da questi animali per meduse, di cui si cibano. Una volta introdotte in bocca, ne determinano il soffocamento e l'occlusione intestinale destinandoli a morte certa.