

Sezione 3

La prevenzione degli incidenti

La gran parte delle emergenze acquatiche nasce dal mancato rispetto delle opportune precauzioni da seguire prima e durante la balneazione. Prima di recarsi nelle località balneari, per trascorrere un periodo di vacanza, è opportuno verificare sia le proprie condizioni fisiche che natatorie; un discreto nuotatore è colui che riesce a percorrere a nuoto almeno 200 metri senza fermarsi.

Durante il periodo di permanenza nelle località balneari si consiglia di evitare:

1. prolungati periodi di esposizione al sole: se costretti, ricordarsi di reintegrare il giusto quantitativo di acqua;
2. prolungata attività fisica esposti ai raggi solari;
3. pasti abbondanti di difficile digestione;
4. consumazione veloce di bevande e cibi freddi;
5. prolungati periodi di digiuno;
6. assunzione di bevande con elevato tasso alcolico;
7. assunzione di antistaminici e psicofarmaci.

DIECI REGOLE D'ORO PER VIVERE IN SICUREZZA IL PIANETA ACQUA.

1. Non entrare in acqua dopo aver mangiato. Attendi almeno due ore se hai fatto un pasto leggero, almeno tre ore se hai fatto un pasto completo. Rischi una sincope digestiva con possibile arresto cardiaco e conseguente morte.
2. Non entrare subito in acqua se sei stato a lungo esposto al sole o se hai appena terminato di fare attività fisica (footing, beach volley, spinning ecc.) e quindi sei accaldato. Entra in acqua gradualmente bagnandoti prima la nuca e poi il resto del corpo. Rischi una sincope da idrocuzione con possibile arresto cardiaco e conseguente morte.
3. Non entrare in acqua se sei in stato di ebbrezza sotto gli effetti dell'alcool o di sostanze stupefacenti.

4. Non tuffarti (sia di testa che di piedi) in acqua bassa. Se l'acqua fosse torbida controlla, prima di tuffarti, la profondità del fondale. Rischia la frattura delle vertebre cervicali con conseguente paralisi tetraplegica.
5. Al mare o al lago evita di nuotare da solo e lontano dalla riva (teniti entro i 100 mt.). In caso di malore l'intervento dell'Assistente Bagnanti potrà essere tempestivo e decisivo. Se, comunque, vuoi nuotare a largo (oltre i 100 mt.) o lungo una scogliera, preoccupati di segnalare la presenza con una boa galleggiante (tipo pallone sub) legata in vita. Rischia di essere investito dalle imbarcazioni a motore.
6. Al mare o al lago in condizioni di tempo avverso (forte vento, mare o lago mosso ecc.) evita di allontanarti dalla riva e comunque, per un bagno tranquillo, chiedi consiglio all'Assistente Bagnanti che conosce profondamente la zona costiera davanti la sua postazione. Rischia, per nuotare nel mare o lago agitato, un precoce esaurimento fisico, con conseguente annegamento.
7. In piscina evita le prove di apnea prolungata sul fondo, se non sei assistito dall'Assistente Bagnanti o comunque da soggetto capace di soccorrerti. Rischia una sincope da ipossia con arresto cardiaco e conseguente morte.
8. Non improvvisarti esperto istruttore di nuoto ed evita di accompagnare gente poco esperta di nuoto verso l'acqua alta. Metti a rischio la Loro vita e la Tua.
9. In barca sia al mare o al lago o al fiume oltre a far indossare i previsti giubbotti di salvataggio dovrebbe essere sempre presente una persona esperta di nuoto per salvamento. Per i bambini piccoli (al di sotto dei sette anni) è buona norma far indossare loro i braccioli salvagente che garantiscono la sicurezza. Una tranquilla gita in barca si può trasformare immediatamente in tragedia.
10. Nel fiume c'è corrente e generalmente la temperatura dell'acqua è fredda. Controlla sempre questi due elementi e se non sei un esperto nuotatore evita di nuotare nella corrente del fiume. Se nuoti nella corrente, e non sei allenato, rischi di esaurire velocemente le tue forze. La corrente del fiume non ti concede pause di recupero e quindi rischi di trovarti immediatamente in situazione di emergenza. L'acqua fredda del fiume, non fa che amplificare gli effetti dell'esaurimento fisico. Un prolungato periodo in acqua fredda può provocare un abbassamento della temperatura corporea (ipotermia) con conseguente collasso cardio-circolatorio seguito da morte.