



Sport acquatici

Sicurezza dentro, sopra o vicino all'acqua

Finalmente l'estate è arrivata e si può stare all'aperto: come resistere alla tentazione di cercare refrigerio in acqua? L'UPI fornisce consigli pratici per evitare che un tuffo, un'uscita in gommone o con il paddle finisca in tragedia.

Purtroppo, ogni anno sui laghi e sui fiumi svizzeri si registrano numerosi infortuni che si potrebbero evitare, ad esempio osservando le regole della Società svizzera di salvataggio (SSS): [regole-per-il-bagnante.ch](https://www.sss.ch/regole-per-il-bagnante.ch)

Prima di tutto, vicino all'acqua tieni sempre sott'occhio le bambine e i bambini, i più piccoli a portata di mano, poiché per loro possono rivelarsi fatali già pochi centimetri d'acqua.

Inoltre, evita di aumentare il rischio di infortunio o di guastarti il divertimento in acqua assumendo alcol o stupefacenti. Se esci in gommone, considera che potrebbe costituire un problema dal punto di vista giuridico: chi guida un natante deve essere nelle condizioni di farlo.

Infine, non legare insieme i gommoni; rischi di non poterli più manovrare.

È invece un'ottima idea indossare il giubbotto di salvataggio, sia in gommone che per il paddling, la vela e altre attività acquatiche, in quanto aumenta sensibilmente le possibilità di sopravvivenza in caso di infortunio.

I principali consigli

- Rispettare le **regole per il bagnante e quelle per i fiumi** della SSS
- **Tenere sempre sott'occhio bambine e bambini**, i più piccoli a portata di mano
- **Rinunciare ad alcol e droghe**
- Per le uscite in gommone, durante il paddling o altre attività acquatiche, **indossare il giubbotto di salvataggio**
- In acque libere usare un **aiuto al galleggiamento** (p. es. boa da nuoto) e non nuotare mai in solitaria

Nelle acque libere, l'uso di una boa offre una sicurezza in più, poiché, se necessario, permette di appoggiarsi e riposare. Importante: nel fiume, non legare la boa al corpo, a meno che non disponga di un dispositivo di distacco rapido che si sgancia, se la boa rimane impigliata.

Desideri saperne di più sul divertimento in acqua e la prevenzione degli infortuni? Su [upi.ch/acqua](https://www.upi.ch/acqua) trovi consigli pratici su numerose attività in acqua e nelle sue vicinanze.

