

# Prevenzione degli infortuni nell'artistic swimming, nel nuoto di salvataggio, nel nuoto, nella pallanuoto e nei tuffi



## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

Le monitrici e i monitori G+S

- garantiscono con la loro attività una sorveglianza attiva e adeguata al livello di sviluppo dei partecipanti.
- incoraggiano un approccio consapevole dei rischi.
- promuovono una comunicazione aperta anche nel caso di incidenti e infortuni.
- si assicurano che le loro competenze in materia di salvataggio con BLS-AED siano aggiornate.
- dispongono del modulo attivo raccomandato dalla SSS (ad es. brevetto base pool per piscine sorvegliate, brevetto plus pool per piscine non sorvegliate, formazione specifica per acque libere ad es. modulo lago o fiume o modulo I «Sorvegliante acqua») e si comportano con coerenza.
- organizzano lo svolgimento dell'allenamento/della lezione in modo da avere in ogni momento la visione del gruppo nei pressi dell'acqua, in superficie o in immersione (cfr. raccomandazioni set di carte Water Safety).
- si assicurano che la profondità dell'acqua sia adeguata all'attività scelta e corrisponda alle competenze dei partecipanti.
- sanno quando e come lanciare un eventuale allarme e assicurano la catena di salvataggio (personalmente o con il personale di sorveglianza).
- nel caso di un salvataggio non mettono in pericolo sé stessi – l'intervento diretto è l'ultima tecnica da adottare.
- verificano le competenze dei partecipanti in acque profonde con l'ausilio degli elementi del CSA (controllo della sicurezza in acqua).
- scelgono per i gruppi una dimensione ottimale. A seconda dell'ambiente, delle competenze della persona responsabile e delle capacità dei partecipanti il numero deve essere ridotto (cfr. raccomandazioni set di carte Water Safety).

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

Le monitrici e i monitori G+S

- rispettano le regole di balneazione della SSS.
- tengono presenti le speciali caratteristiche infrastrutturali della piscina (profondità delle vasche, fondo mobile ecc.).
- per la preparazione e per lo svolgimento dell'allenamento/della lezione di nuoto impiegano il set di carte Water Safety dell'upi.
- vietano di correre nell'area delle vasche e degli spogliatoi.
- permettono i tuffi solo in determinati punti della piscina.
- vietano ai partecipanti di spingersi in acqua a vicenda.
- fanno sempre dove si trovano tutti i partecipanti e controllano che il gruppo sia al completo.
- si assicurano che l'intensità dell'allenamento/della lezione sia adeguata. Ciò vale in particolare per chi riprende gli allenamenti dopo una pausa (ad es. lesioni o malattia).
- strutturano l'allenamento in modo che corrisponda ai requisiti tecnici e fisici e alle capacità dei partecipanti.
- si assicurano che il materiale utilizzato (ad es. pinne, pagaie, palloni, ecc.) siano adeguati all'età e al livello dei partecipanti.

### **Da tenere presente per l'artistic swimming**

Le monitorici e i monitori G+S

- si assicurano che i salti vengano praticati solo nella parte profonda dell'acqua.
- verificano che per i salti vi sia una distanza sufficiente dal bordo della piscina.
- controllano che vengano tolti i gioielli e che le unghie delle mani e dei piedi siano tagliate corte.

### **Da tenere presente nel nuoto di salvataggio**

Le monitorici e i monitori G+S

- elaborano un dispositivo di sicurezza per gli allenamenti in acque libere.
- in acque libere accompagnano i nuotatori portandosi appresso almeno un ausilio di salvataggio adeguato all'acqua (ad es. imbarcazione, tavola, cintura di salvataggio, restube) nonché ausili per galleggiare (ad es. boia di salvataggio).
- impongono di indossare una muta (neoprene) nel caso di stazionamenti prolungati in acqua.
- se necessario mettono a disposizione dei giubbotti di salvataggio che corrispondono almeno alla norma SN EN ISO 12402 e si accertano che vengano indossati.

### **Da tenere presente per il nuoto**

Le monitorici e i monitori G+S

- verificano che durante gli esercizi per il tuffo d'ingresso in vasca nessuno nuoti verso di loro o stazioni nell'area di immersione.
- garantiscono una sorveglianza costante dei nuotatori durante gli esercizi di immersione.
- si assicurano che nelle corsie tutti si attengano alla regola della circolazione in cerchio antiorario (circle swim).
- elaborano un dispositivo di sicurezza per l'allenamento in acque libere.
- in acque libere accompagnano i nuotatori portandosi appresso almeno un ausilio di salvataggio adeguato all'acqua (ad es. imbarcazione, tavola, cintura di salvataggio, restube) nonché ausili per galleggiare (ad es. boia di salvataggio).
- impongono di indossare una muta (neoprene) nel caso di stazionamenti prolungati in acqua.
- se necessario mettono a disposizione dei giubbotti di salvataggio che corrispondono almeno alla norma SN EN ISO 12402 e si accertano che vengano indossati.

### **Da tenere presente per i tuffi**

Le monitorici e i monitori G+S

- a partire da trampolini di 1 m utilizzano impianti con strutture conformi alle norme o in caso contrario adottano le necessarie misure di sicurezza.
- impongono che la vasca sia libera (anche sott'acqua) prima di ogni tuffo.

### **Da tenere presente per la pallanuoto**

Le monitorici e i monitori G+S

- promuovono un comportamento leale in allenamento e in gara.
- provvedono a un numero sufficiente di giocatori che aiutano a preparare il campo da gioco, soprattutto per lo spostamento delle porte.
- si assicurano che anche durante l'allenamento i partecipanti indossino cuffie con paraorecchie e paradenti (tenere a portata un kit di primo soccorso dentale!).
- si assicurano che i partecipanti non utilizzino gli occhialini per allenarsi o per giocare.
- impongono di togliere eventuali gioielli e di tagliare le unghie delle mani e dei piedi.
- garantiscono la sicurezza degli altri bagnanti in situazioni in cui l'allenamento e l'uso pubblico della piscina si svolgono contemporaneamente.
- provvedono all'installazione di una rete o tenda di protezione se disponibile.