

## **Come svolgere le attività in acqua in sicurezza?**

La pratica degli sport in acqua a scuola è sicuramente un momento importante di formazione e di crescita, ma anche ricreativo e piacevole per gli allievi. Per consentire la pratica in sicurezza di tali attività è necessario rispettare alcune semplici regole:

- accontentarsi di uno spuntino leggero e possibilmente povero di grassi prima del nuoto. Un pasto più abbondante o uno spuntino più sostanzioso potranno essere assunti una volta terminata l'attività in acqua;
- fare una doccia fredda oppure bagnarsi con l'acqua della piscina prima di immergersi;
- preferire un'entrata in acqua graduale;
- evitare sforzi fisici intensi prima di entrare in acqua;
- evitare l'iperventilazione forzata prima del nuoto in apnea;
- non usare materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto in acque profonde, non danno alcuna sicurezza;
- non nuotare lunghe distanze in solitudine: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze;
- non immergersi troppo a lungo in acque fredde: un eccessivo raffreddamento può provocare crampi.

Una buona tecnica di nuoto e di immersione sono delle ottime premesse per mantenere la calma e non lasciarsi prendere dal panico in situazioni difficili.

L'attività in acque libere è molto allettante per gli allievi di ogni età e può divenire un momento memorabile dell'anno scolastico. Ma tale attività, soprattutto se si svolge in un luogo naturale non sorvegliato può rivelarsi più pericolosa. L'attività in queste acque comporta, quindi, una sorveglianza ancora più accurata. Ricordare di:

- non immergersi o tuffarsi in acque torbide, senza visibilità e di cui non si conosce la profondità;

- prima di immergersi bagnarsi la nuca, il viso, le braccia, l'addome ed entrare lentamente in acqua;
- sospendere immediatamente il bagno in caso di comparsa di crampi;
- rispettare tutta la segnaletica presente sulla riva del lago o del fiume.

## **Quali sono i rischi di un comportamento poco responsabile?**

In Svizzera, ogni anno si registrano circa 14'500 infortuni e più di 50 annegamenti legati alla pratica di sport acquatici, spesso causati da distrazione, baldanza, mancanza di responsabilità o di senso del pericolo.

Il maggior rischio di annegamento sussiste soprattutto per chi non sa nuotare, i bambini piccoli, gli anziani e le persone che sopravvalutano le loro capacità di nuotatori. Il numero più elevato di incidenti mortali avviene in acque libere, mentre all'interno degli stabilimenti balneari il numero è estremamente esiguo. In laghi e fiumi la forza della corrente viene spesso sottovalutata. Sotto la superficie dell'acqua, le rive di fiumi e laghi nascondono insidie quali pali, ceppi, piante, pietre. Gli sbarramenti o rocce immerse possono provocare mulinelli pericolosi.

## **Come proteggersi dai raggi solari?**

Il sole dona un senso di benessere, ma comporta anche dei rischi. Sotto l'azione dei raggi ultravioletti (UV) si verifica un invecchiamento più precoce della pelle e la comparsa di lesioni che possono evolvere in tumori cutanei. Gli occhi possono presentare diverse affezioni, come la cataratta, che possono evolvere a lungo termine verso la cecità. L'azione dei raggi UV può infine provocare un indebolimento del sistema immunitario, rendendo più suscettibili alle malattie.

L'attività fisica in piscine scoperte e in acque libere comporta dunque l'adozione di alcune misure di protezione dai raggi solari:

- applicare un prodotto solare con un fattore di protezione adeguato, comunque almeno 25, proteggendo particolarmente le zone più delicate: labbra, orecchie, naso, spalle. I prodotti solari devono essere resistenti all'acqua, applicati in dose abbondante almeno 30 minuti prima dell'esposizione al sole e comunque riapplicati dopo ogni bagno.

Quando non impegnati in attività in acqua è meglio:

- stare il più possibile all'ombra; l'esposizione al sole deve avvenire in maniera graduale e progressivamente ripartita in più giorni, evitando di esporsi senza un'adeguata protezione nelle ore in cui i raggi UV sono più intensi (dalle ore 11 alle 15);
- se esposti in pieno sole indossare un cappellino, una maglietta e un buon paio di occhiali da sole;
- bere molto, in particolare acqua, tè non zuccherato o succhi di frutta.

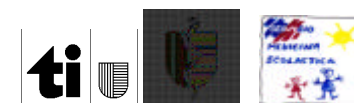
### **Agire tutti insieme!**

Un comportamento superficiale o distratto mette in pericolo lo svolgimento delle attività in acqua in piena sicurezza. E' essenziale dunque la collaborazione attiva e responsabile di tutti.

I genitori in particolare sono chiamati ad insegnare al figlio a mantenere una condotta appropriata per la pratica delle attività acquatiche, ad informare il direttore o il docente di educazione fisica se per motivi medici il figlio ha bisogno di misure preventive particolari (es. tamponi nel condotto uditivo) ed a dotare il proprio figlio di tutto il necessario per la pratica delle attività in acqua (es. asciugamano, costume, ciabatte personali). Particolare attenzione deve essere data alla scelta di un prodotto di protezione solare idoneo e di buoni occhiali da sole se l'attività si svolge all'aperto.

Questo opuscolo e ulteriori informazioni sono disponibili su [www.ti.ch/med](http://www.ti.ch/med)

Dipartimento della sanità e della socialità  
Ufficio del medico cantonale  
Servizio di medicina scolastica



## **Le attività in piscina e acque libere per gli allievi delle scuole**



**Informazioni pratiche**

Maggio 2004