

Berna, 11 luglio 2023

Mittente	"Ufficio Media UPI"
Telefono	+41 31 390 21 21
E-mail	media@upi.ch
Informazioni	upi.ch/media

Comunicato stampa

Stand up paddling Sano e divertente, ma non privo di pericoli

Lo stand up paddling (SUP) è diventato uno degli sport acquatici più popolari in Svizzera. Lo sport coinvolge tutto il corpo ed è sano, ma nel contempo comporta dei pericoli. Per questo motivo l'UPI lancia un SafetyKit che, oltre a fornire consigli sull'attrezzatura, spiega in modo semplice e conciso come comportarsi correttamente sull'acqua.

Allenarsi, rilassarsi, vedere il mondo da un'altra prospettiva: lo stand up paddling sta spopolando anche in Svizzera. Ma questo sport non va preso sottogamba. Pagaire contro vento o cadere in acque fredde può diventare subito pericoloso.

Tra i fattori di rischio per gli infortuni figura l'insufficiente preparazione; perciò è importante controllare le condizioni meteo e dell'acqua prima di mettere piede sulla tavola. Per iniziare si consiglia di frequentare un corso per principianti. Inoltre, l'UPI raccomanda di non pagaire mai da soli e di informare qualcuno del percorso previsto.

Il miglior modo per iniziare è mettersi in ginocchio sulla tavola. Per mettersi in piedi, l'acqua dovrebbe essere abbastanza profonda da non urtare da nessuna parte in caso di caduta. Sul lago o sul mare, il leash (laccetto) viene legato alla caviglia per evitare di perdere la tavola. Attenzione: per i corsi d'acqua utilizzare leash speciali con dispositivo di sgancio rapido (quick release). Questi permettono di attivare rapidamente il quick release se si rimane bloccati e se la corrente ci spinge sotto la superficie dell'acqua.

Giubbotti di salvataggio e aiuti al galleggiamento salvano vite

In situazioni critiche, un giubbotto di salvataggio o un aiuto al galleggiamento può evitare il peggio. Per questo motivo l'UPI raccomanda di indossarne sempre uno per praticare SUP. L'attrezzatura comprende anche i vestiti adeguati alle condizioni meteo e una muta in neoprene quando fa freddo. Per evitare un colpo di calore, è importante proteggersi bene dal sole e bere molto. L'Ordinanza sulla navigazione interna prevede che ogni tavola deve recare il nome e l'indirizzo della proprietaria o del proprietario. Inoltre l'ordinanza dice: di notte e in caso di scarsa visibilità, le tavole devono portare un fanale a luce bianca.

L'UPI lancia il SafetyKit «Stand up paddle»

L'UPI fornisce i consigli più importanti per lo stand up paddling anche in un nuovo SafetyKit. Questo permette alle aziende di sensibilizzare le collaboratrici e i collaboratori in modo comprensibile e compatto ai rischi che si corrono facendo SUP. Inoltre, il SafetyKit è corredato di una borsa stagna come regalo.

I consigli più importanti

- Segui un corso d'introduzione
- Pianifica accuratamente la tua uscita
- Non uscire da solo
- Indossa un giubbotto di salvataggio o un aiuto al galleggiamento
- Proteggiti sia contro il caldo che contro il freddo