



Sport acquatici Sicurezza vicino, dentro e sull'acqua

Finalmente l'estate è arrivata e si può stare all'aperto: come resistere allora alla tentazione di cercare refrigerio in acqua? L'UPI fornisce dei 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. Questi 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, nei pressi dell'acqua assicurati di tenere sempre sott'occhio le bambine e i bambini, i più piccoli a portata di mano, poiché per loro possono rivelarsi fatali già pochi centimetri di acqua.

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

Infine, legare insieme i gommoni è una pessima idea, poiché rischi di non poterli più manovrare.

Un'ottima idea è invece 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 incidente.

I consigli principali

- Rispetta le **regole per il bagnante e quelle per i fiumi della SSS**
- **Tieni sempre sott'occhio bambine e bambini, i più piccoli a portata di mano**
- **Rinuncia ad alcol e droghe**
- **Se esci in gommone, fai paddling o altre attività acquatiche, indossa il giubbotto di salvataggio**
- **Munisci bambine e bambini di un aiuto al galleggiamento nelle acque libere e non farli mai nuotare da soli**

Nelle acque libere, l'uso di una boa offre una sicurezza in più, poiché, se necessario, permette di appoggiarsi e riposare. I modelli adatti per i fiumi sono dotati di un dispositivo di distacco rapido.

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.

