

LE REGOLE PER LA SICUREZZA IN ACQUA

1° VALUTA LE TUE CAPACITA' NATATORIE

Saper nuotare significa spostarsi in acqua con il miglior rendimento possibile e riuscire a galleggiare con facilità rimanendo fermi in un determinato punto. Significa inoltre saper eseguire correttamente la "respirazione" e cioè: inspirazione con la bocca fuori dall'acqua ed espirazione con il viso in acqua facendo le classiche bollicine. Chi rimane a galla e si sposta in acqua sempre con la testa fuori dall'acqua (per incapacità di fare la corretta respirazione) è un "potenziale annegato".

2° MAI DA SOLO IN ACQUA

In acque libere (spiagge o tratti di mare non sorvegliati) rimanere sempre in gruppo. Se si è in acqua da soli basta un crampo, una paura improvvisa, una perdita di coscienza o un trauma anche leggero per rischiare la vita.

3° ATTENZIONE AL FREDDO E AL SALTO TERMICO

La differenza di temperatura tra il corpo umano (37°) e l'acqua (18° - 27°) provoca una reazione tanto maggiore quanto più l'acqua è fredda e l'entrata è brusca. Quindi dopo l'esposizione al sole o comunque quando si è troppo accaldati è necessario entrare in acqua gradualmente al fine di evitare lo shock termico. Pericolo: idrocuzione (sincope riflessa).

4° NON ENTRARE IN ACQUA SE NON TI SENTI IN PERFETTE CONDIZIONI PSICOFISICHE.

5° NON ENTRARE IN ACQUA SE NON SONO PASSATE ALMENO TRE ORE DA UN PASTO COMPLETO E DUE DA UNO SPUNTINO.

6° MAI BERE ACQUA O BIBITE GHIACCIAE PRIMA DI ENTRARE IN ACQUA.

7° NON ENTRARE IN ACQUA SE LE CONDIZIONI METEOMARINE SONO DIFFICILI

Fare gli eroi per farsi vedere dagli amici che si è in grado di nuotare anche con il mare mosso o con il maltempo può causare gravi pericoli.

8° NON FORZARE MAI LE TUE PRESTAZIONI

Valutare sempre le proprie capacità. Mai spingersi al largo nel tentativo di raggiungere un'imbarcazione o una boa se non si è in grado di tornare indietro e soprattutto se non si è dei validi nuotatori. Nuotare al largo è pericoloso e in caso di crampi rimanere tranquilli e mettersi sul dorso spostandosi solo con le braccia.

9° FAI ATTENZIONE A DOVE TI TUFFI

Se vi tuffate dagli scogli è importante controllare sempre la profondità del tratto di mare scelto per i tuffi che deve essere libero e profondo almeno 4/5 metri.

10° ATTENTI ALLE APNEE E MAI IPERVENTILARE

L'immersione in apnea anche se fatta per gioco e in poca profondità è sempre pericolosa e dev'essere categoricamente seguita a vista da qualcuno (bagnino etc...) in grado di intervenire in caso di malore.

Nell'apnea è assolutamente bandita l'iperventilazione (atti respiratori rapidi e veloci) poiché tale pratica può favorire la sincope, mentre è consigliato fare delle respirazioni lente e profonde per attuare un buon rilassamento psicofisico pre-immersione. Al primo bisogno di respirare iniziare subito la risalita. Utilizzate nelle uscite al mare il pallone segnasub per essere ben visibili dalle imbarcazioni o moto d'acqua e immergersi sempre in equilibrio idrostatico positivo. E' consigliato frequentare corsi specifici per apprendere le tecniche di immersioni e le tecniche di respirazione e rilassamento che sono fondamentali per una buona immersione in apnea. Per immergersi con le bombole è necessario frequentare un corso specifico e, in caso si disponga della certificazione necessaria (brevetto), è opportuno appoggiarsi ad un centro immersioni (Diving Center).