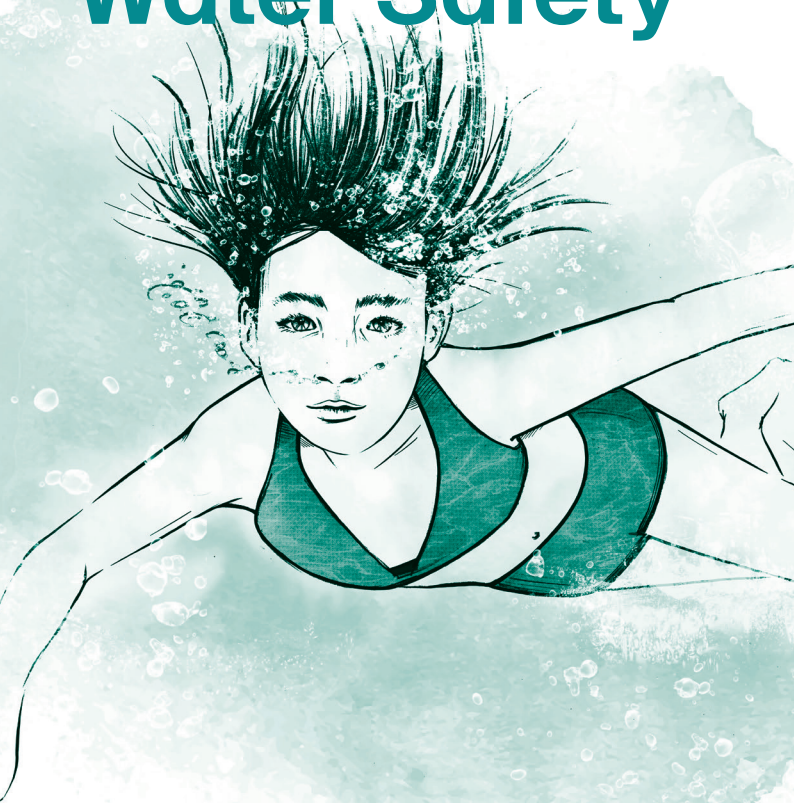


Set di carte Water Safety



bfu
bpa
upi



I vostri nuotatori di salvataggio

Carte

2 Sorvegliare le attività dentro, fuori e sull'acqua

Consapevolezza delle proprie competenze

3 Profilo delle competenze

Che cos'è l'annegamento?

4 Definizione di annegamento

5 Ricerca sugli infortuni

Buono a sapersi

6 Attività ed eventi su o nell'acqua

7 Acqua fredda

8 Equipaggiamento di protezione

Pianificare le attività e gestire i rischi

9 3×3

10 3×3 Condizioni e ambiente – Piscina

11 3×3 Condizioni e ambiente – Acque libere

12 Tabella dei rischi

Rendere possibili le attività nell'acqua

13 Controllo della sicurezza in acqua (CSA)

14 Occhi aperti!

15 Nuoto

Obbligo di sorvegliare e fornire assistenza

16 Competenze di sorveglianza

17 Sorveglianza e organizzazione

Intervenire nel processo annegamento con il minimo rischio

18 Soccorrere con il minimo rischio

Prestare i primi soccorsi

19 Primi soccorsi: schema BLS-DAE

20 Buon divertimento!

I colori verde, giallo e rosso utilizzati per indicare i numeri delle carte fanno riferimento al rispettivo anello del modello d'azione (cfr. carta 2).

Sorvegliare le attività dentro, fuori e sull'acqua

Il set di carte Water Safety offre spunti ai responsabili che vogliono pianificare e realizzare attività acquatiche di gruppo nel rispetto della sicurezza. Si rivolge in primo luogo a insegnanti (di nuoto), monitori G+S e altre persone addette alla sorveglianza.

La presenza di persone addette alla sorveglianza che dispongano delle competenze necessarie è un requisito indispensabile per svolgere attività dentro, fuori e sull'acqua. Per approfondire i contenuti di questo set di carte si consiglia loro di frequentare un corso ad hoc e acquisire un solido bagaglio grazie al quale potranno svolgere il proprio compito nel modo più efficace possibile. Maggiori informazioni sono ottenibili attraverso il codice QR stampato sulle carte.



Modello d'azione della SSS

L'annegamento non va inteso come uno stato, bensì come un processo che va interrotto e bloccato il più rapidamente possibile. Il modello d'azione «Prevenire l'annegamento», sviluppato dai maggiori specialisti del settore, illustra questo principio e spiega come evitare l'annegamento o come interrompere e bloccare il processo.

Per le persone addette alla sorveglianza è importante soprattutto l'anello verde del modello d'azione della SSS: «Prevenire l'annegamento – Muoversi sicuri intorno e nell'acqua».



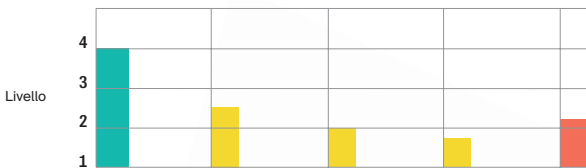
Modello d'azione SSS; 2017

in base a Drowning Chain of Survival, Szpilman et al.

Profilo delle competenze

Prevedi di organizzare una gita di gruppo al lago con giochi e grigliata. Se il tempo è bello e se la sicurezza lo consente, vorresti proporre un gioco da svolgere restando immersi nell'acqua al massimo fino alle spalle. Valuta con oggettività le tue competenze in materia di prevenzione degli annegamenti.

Conoscenze, capacità, atteggiamento



Campi d'azione



Modello d'azione SSS; 2017

Nella fase raffigurata dall'anello verde, la persona che può fare di più per prevenire gli annegamenti è quella addetta alla sorveglianza: più l'intervento è tempestivo, maggiori sono le probabilità di successo. Viceversa, più l'intervento è tardivo, maggiori sono i rischi in cui il soccorritore può incorrere.



Dimensioni del gruppo

Per decidere quanti partecipanti puoi sorvegliare durante un'attività dentro, fuori e sull'acqua, devi considerare diversi fattori.



Osserva anche le direttive sulla sicurezza dei Cantoni e delle direzioni scolastiche e le raccomandazioni di altre istituzioni.

Le carte da 9 a 11 riportano i criteri dettagliati per gli elementi «fattore umano», «condizioni» e «ambiente». Non esiste una regola assoluta per definire le dimensioni di un gruppo. In quanto persona addetta alla sorveglianza spetta a te suddividere i partecipanti in gruppi adeguati. Devi quindi analizzare la situazione con la massima precisione possibile.

Definizione di annegamento

L'annegamento è la difficoltà respiratoria in seguito all'immersione non voluta, completa o parziale della testa in un liquido. Un annegamento può concludersi con il decesso, portare danni alla salute o risolversi senza conseguenze (definizione OMS, 2002).



Riconoscere una persona in difficoltà

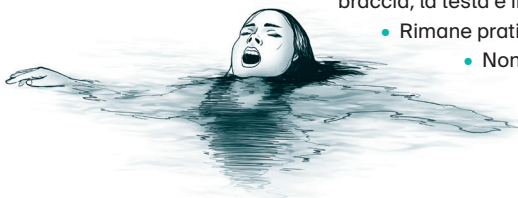
Persona allo stremo delle forze

- Cerca in qualche modo di stare a galla
- Rimane praticamente sul posto
- Non necessariamente chiede aiuto



Persona che sta annegando, attiva

- In posizione verticale, con la testa prevalentemente fuori dall'acqua
- Va sott'acqua e riemerge, boccheggia
 - Cerca di tenersi a galla muovendo le braccia, la testa è inclinata all'indietro
 - Rimane praticamente sul posto
 - Non chiede aiuto



Persona che sta annegando, passiva

- Si muove poco o non si muove affatto
- Posizione orizzontale o verticale
- Eventualmente va a fondo

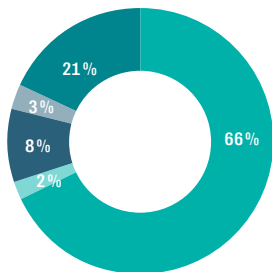


Ricerca sugli infortuni

Che cosa può succedere?

Due terzi degli annegamenti mortali conseguenti ad attività ricreative in aree di balneazione si verificano in modo improvviso e passano inosservati.

Numero di morti nel nuoto e nella balneazione (infortuni avvenuti in Svizzera), Ø 2010-2019 (UPI)



- Inabissamento improvviso
- Caduta in acqua
- Trascinamento della corrente
- Altro
- Altra dinamica dell'infortunio
- Non noto

Perché può succedere?

Problemi di salute, una sorveglianza insufficiente o del tutto assente sono fattori che possono causare un annegamento. Anche le persone che vanno in acque libere da sole e senza aiuti al galleggiamento si espongono al rischio di annegamento.

Come si può evitare?

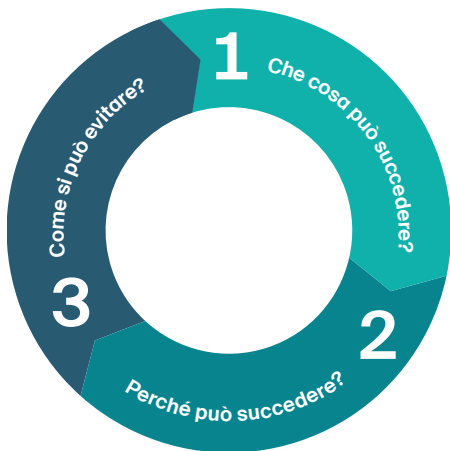
Per rendere più sicure le attività acquatiche si devono analizzare i rischi e adottare misure adeguate. A tal fine si può applicare il metodo delle tre domande (cfr. a tergo).



Tre domande

La sorveglianza insufficiente e/o il mancato uso di aiuti al galleggiamento possono essere causa di infortunio nel nuoto e nella balneazione.

Se stai pianificando un'attività acquatica di gruppo, potrebbe esserti utile rispondere alle seguenti domande.



Come pianifichi l'attività? Quali forme organizzative e quali materiali scegli?

Trovi informazioni e suggerimenti sulle carte con il numero verde.

Attività ed eventi su e nell'acqua

Per molte delle attività che si possono svolgere in acque libere non è necessaria un'autorizzazione. Informati comunque presso le autorità cantonali competenti, soprattutto se prevedi di organizzare un grande evento su o nell'acqua, per esempio una gara aperta al pubblico.



Zone rivierasche

Le zattere (di lunghezza inferiore a 2,5 m) o i gommoni di piccole dimensioni sottostanno a regole speciali: possono navigare solo nella zona rivierasca interna (150 m) o a una distanza massima di 150 metri dai natanti che li accompagnano. Queste imbarcazioni devono riportare il nome e l'indirizzo del detentore (art. 16 dell'ordinanza sulla navigazione nelle acque svizzere).

I divieti di navigazione vanno rispettati.

L'UPI e la SSS raccomandano di indossare sempre un giubbotto di salvataggio a bordo di un'imbarcazione.



I principali segnali della via navigabile



Divieto generale di navigare sul lato rosso



Lo spazio contrassegnato in verde è il lato raccomandato per la navigazione. Gommoni, canoe, zattere o tavole da stand up paddling possono utilizzare anche lo spazio contrassegnato in bianco.



Divieto generale di passaggio



Le superfici vietate alla navigazione sono indicate con boe gialle.



Posto per mettere in acqua i natanti



Posto per togliere dall'acqua i natanti



Profondità limitata dell'acqua



Divieto di balneazione, ad es. in prossimità di punti di ormeggio o dighe

Acqua fredda

Le mute in neoprene proteggono dall'ipotermia e aiutano a stare a galla. Anche la boa per il nuoto in acque libere, utilizzabile come appoggio in caso di stanchezza, assicura una spinta idrostatica.

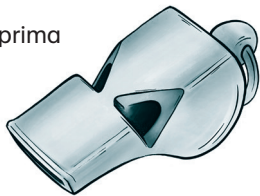
Sono consigliabili i modelli ai quali il nuotatore può aggrapparsi facilmente.



Comunicazione

Visto che nelle aree di balneazione c'è spesso molto rumore e le distanze possono essere importanti, si può ricorrere alla comunicazione non verbale. Ecco i nostri consigli:

- comunicare a segni piuttosto che a parole e mettersi d'accordo prima sul loro significato
- usare il fischietto e accordarsi prima sul significato dei vari fischi



Raccomandazioni generali

- Fai in modo che tutti i partecipanti ti vedano bene, sia che ti trovi dentro o sull'acqua, sia che stai a bordo vasca o sulla riva.
- Spiega le attività in modo da dover comunicare il meno possibile quando sei dentro, fuori o sull'acqua.
- Cerca di fare astrazione dai fattori di disturbo. Se dovessero comunque ostacolare l'attività, reagisci in modo adeguato e tempestivo.

Prendi per tempo le decisioni che ritieni necessarie e comunicale in modo inequivocabile, ad es. segno per indicare che tutte le attività vengono interrotte, che bisogna uscire dall'acqua e recarsi al punto di ritrovo.

Equipaggiamento di protezione

I giubbotti di salvataggio e gli aiuti al galleggiamento hanno caratteristiche e scopi diversi.



I giubbotti di salvataggio dovrebbero essere conformi alla norma DIN EN ISO 12402. Hanno un collo che mantiene la testa fuori dall'acqua in caso di svenimento. L'UPI e la SSS consigliano di indossarne sempre uno a bordo di un'imbarcazione. Verifica che il giubbotto sia della misura giusta.



Anche gli aiuti al galleggiamento dovrebbero soddisfare i requisiti della norma ISO DIN EN 12402. Non hanno un collo che protegge in caso di svenimento. Sono pensati come supporto durante la pratica del nuoto e di altri sport acquatici. Verifica che l'aiuto al galleggiamento sia della misura giusta.



Nelle acque libere si raccomanda di indossare scarpe o sandali per proteggersi da cocci di vetro, sassi aguzzi e conchiglie.



Le cuffie colorate aumentano la visibilità e facilitano la sorveglianza.



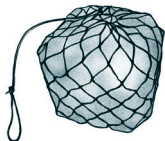
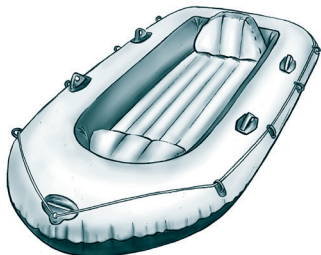
La muta in neoprene protegge dal freddo e fornisce una spinta idrostatica.



Materiale

Gommone

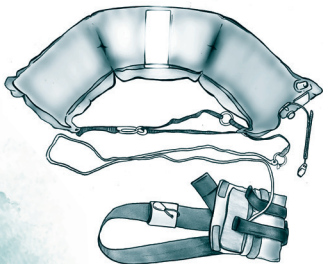
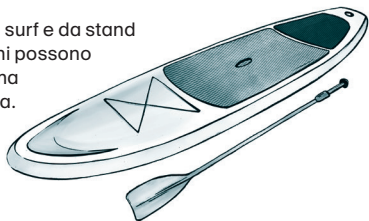
Piccola imbarcazione gonfiabile composta da più camere d'aria, con o senza parti fisse. Per maggiori informazioni sulle attività con i gommoni e altre imbarcazioni, vedi carta 6.



Materiale di salvataggio

I salvagenti, le palle di salvataggio e i sacchi da lancio sono utilizzati da riva e permettono alla persona in difficoltà di mantenersi a galla.

Le tavole di salvataggio, le tavole da surf e da stand up paddling o le piccole imbarcazioni possono servire per operazioni di soccorso, ma anche da piattaforme di sorveglianza.



Le boe o le cinture di salvataggio (in schiuma o autogonfiabili) forniscono una spinta idrostatica quando si nuota in acque libere e possono essere utilizzate anche dai soccorritori.

Chiarisci durante il sopralluogo e subito prima dell'attività se e quali mezzi di salvataggio sono disponibili e pronti all'uso.

3 x 3

Il 3 x 3 fornisce un quadro di valutazione e decisione a chi pianifica attività dentro, fuori e sull'acqua.

	Condizioni	Ambiente	Fattore umano
Pianificazione			
Sul posto			
Durante l'attività			

Le carte da 9 a 11 riportano i criteri che possono essere rilevanti per il 3 x 3.

Come procedere

- Individuare/riconoscere i pericoli
- Analizzare/valutare i rischi
- Definire le misure per ridurre/evitare i rischi

In base al risultato puoi decidere se e come svolgere o interrompere un'attività.



3 x 3 Fattore umano

Partecipanti e responsabili

Lo stato psicofisico delle singole persone, la dinamica di gruppo e la comunicazione hanno un influsso sulla sicurezza. Per l'analisi del fattore umano si raccomanda di procedere in modo distinto per i partecipanti e per i responsabili.

Lo scopo è quello di decidere se l'attività può proseguire o se bisogna interromperla, oppure se c'è un'alternativa.

	Fattore umano/partecipanti	Fattore umano/responsabili
Pianificazione	<ul style="list-style-type: none">• Competenze acquatiche dei partecipanti?• Motivazione dei partecipanti?	<ul style="list-style-type: none">• Le mie competenze acquatiche sono sufficienti per l'attività prevista?• Dispongo di un margine a livello psicofisico?
Sul posto	<ul style="list-style-type: none">• Stato di forma attuale dei partecipanti. Sono stanchi, per esempio?• Dinamica di gruppo?	<ul style="list-style-type: none">• Sto bene fisicamente e mentalmente? Sono concentrato?• Cosa sento «di pancia»?
Durante l'attività	<ul style="list-style-type: none">• Dinamica di gruppo?• Ci sono partecipanti con una marcata propensione al rischio?	<ul style="list-style-type: none">• Riesco a tenere il gruppo sotto controllo?• I partecipanti capiscono le mie spiegazioni e seguono le istruzioni?

3 x 3 Condizioni e ambiente Piscina

Controlla i punti elencati qui di seguito prima di recarti sul posto con il gruppo o poco prima dell'attività. Tieni conto di questo aspetto in fase di pianificazione.

Possibili pericoli

- Pavimenti scivolosi
- Blocchi di partenza
- Impianti per tuffi
- Canali con corrente
- Diverse profondità dell'acqua
- Vastità della struttura

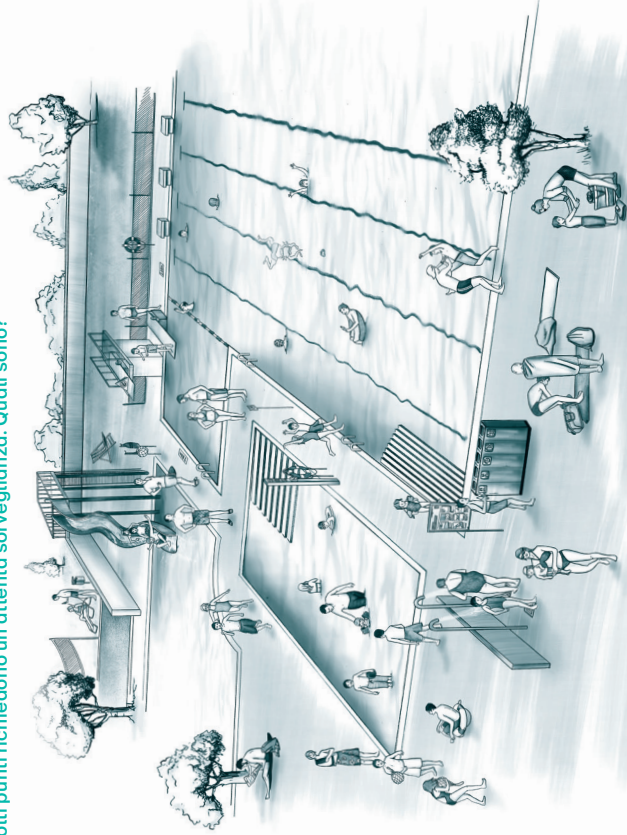
Aspetti che raccomandiamo di appurare

- Intesa con il bagnino
- Punto di ritrovo adeguato
- Ubicazione del pulsante di allarme
- Ubicazione dei mezzi di salvataggio
- Ricezione cellulare / telefono
- Ubicazione del defibrillatore
- Ubicazione del materiale di pronto soccorso
- Accessi per i servizi di soccorso



Sopralluogo

In piscina molti punti richiedono un'attenta sorveglianza. Quali sono?



3 x 3 Condizioni e ambiente acque libere

Laghi e fiumi presentano pericoli specifici che possono estendersi anche alla zona circostante. Fai sempre un sopralluogo poco prima di svolgere un'attività in acque libere. In aggiunta puoi chiedere informazioni a chi è pratico del luogo (ad es. polizia lacuale, associazioni di sport acquatici o scuole di canoa).

Possibili pericoli

- Maltempo
- Bassa temperatura dell'acqua
- Metalimnio (strato di acqua più fredda)
- Moto ondosso
- Correnti
- Fenomeni fluviali (correnti, mulinelli, rulli d'acqua)
- Variazioni del livello dell'acqua
- Navigazione
- Caratteristiche del fondo
- Stato della riva (cocci di vetro)
- Conformazione della riva (scoscesa, con massi squadrati ecc.)
- Ostacoli, costruzioni
- Presenza di legname nell'acqua



Sopralluogo

Aspetti che raccomandiamo di appurare

- Punti di entrata
- Punti di uscita (anche di riserva)
- Punti adatti ai tuffi
- Punti sicuri come zattere, pontili con scalette
- Imbarcazioni (per accompagnare)
- Luoghi di sosta ombreggiati
- Ubicazione dei mezzi di salvataggio*
- Ubicazione del defibrillatore / del materiale di pronto soccorso*
- Accessi per i servizi di soccorso
- Ricezione cellulare
- Ubicazione degli avvisi di tempesta
- egnaletica, aree non accessibili
- Navigazione

* Non sempre presenti
per le acque libere

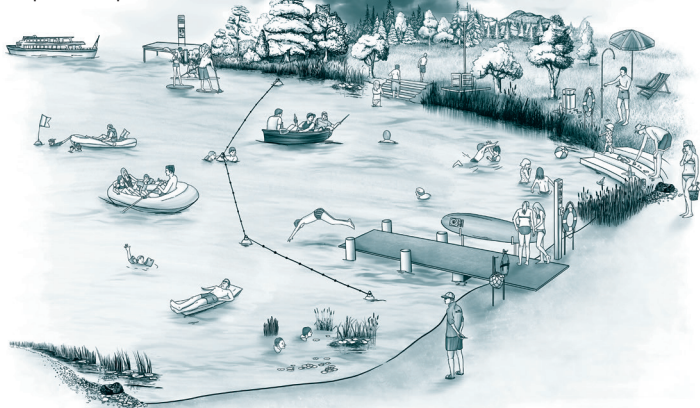


Tabella dei rischi

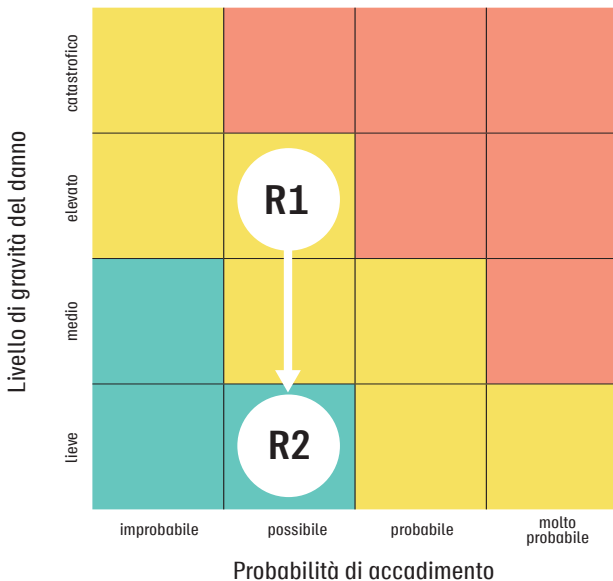
Numero	Rischio	Valutazione del rischio	Misura	Rischio residuo	Accettabile? Sì / No	Criterio per una sospensione Criterio per un'interruzione
1	Affaticamento		<ul style="list-style-type: none"> • Usare aiuti al galleggiamento o ridurre la distanza 			
2	Ferite ai piedi		<ul style="list-style-type: none"> • Indossare scarpe 			Cocci di vetro sulla riva
3	Fulmine nell'acqua		<ul style="list-style-type: none"> • Interruzione 			Temporale previsto entro 30 minuti
4	Ipotermia		<ul style="list-style-type: none"> • Usare mute in neoprene o ridurre il tempo di permanenza in acqua 			Senza muta in neoprene: temperatura dell'acqua < 18°C, tremori

Formula nel modo più concreto possibile i criteri che possono provocare un'interruzione dell'attività e inseriscili nella tabella dei rischi. Non dovrai così riflettere o discutere a lungo sul da farsi in caso di emergenza. Evita formulazioni generiche come «acqua troppo fredda» ma indica la temperatura esatta. L'obiettivo è ridurre i rischi al minimo. Se figura nella parte rossa della tabella, il rischio è inaccettabile. Ciò significa che sono necessarie ulteriori misure di sicurezza o che l'attività è troppo pericolosa e non può essere svolta.



Matrice dei rischi

Per ridurre il rischio bisogna limitare la probabilità di accadimento e/o il livello di gravità del danno. Nella matrice dei rischi è raffigurato il rischio n. 4 «Ipotermia» ripreso dalla tabella dei rischi.



R1 indica il rischio prima e R2 il rischio dopo l'adozione delle misure. Quando giungi sul posto e durante l'attività, adegua il 3x3 alle condizioni del momento.

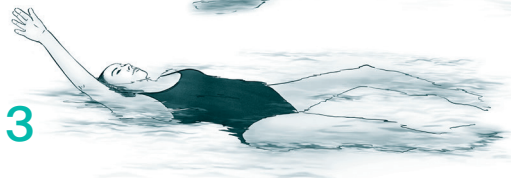
Controllo della sicurezza in acqua CSA

Il CSA permette di verificare se una persona dispone delle competenze acquatiche necessarie per raggiungere da sola la riva o il bordo vasca in caso di caduta accidentale in acqua. Il requisito minimo per fare il bagno o nuotare in acque profonde con un gruppo è che tutti i partecipanti abbiano superato il CSA.



Per ottenere il CSA bisogna saper svolgere di seguito, senza interruzioni (e senza maschera, occhialini o stringinaso), questi tre esercizi:

1. Effettuare una capriola dal bordo in acque profonde
2. Galleggiare sul posto per 1 minuto
3. Nuotare per 50 metri e uscire dall'acqua



Il CSA può essere eseguito in piscina o in un lago. Il lago è un'alternativa interessante ma richiede una pianificazione adeguata e i necessari accorgimenti di sicurezza.

Varianti

- Svolgere il test vestiti
- Fare il tuffo a capriola da una zattera e nuotare fino a riva



Preparazione al CSA

Effettuare una capriola dal bordo in acque profonde

- Fare una capriola su un tappetino che si trova in parte nell'acqua.
- Accovacciarsi a bordo vasca e lasciarsi cadere in acqua facendo una capriola.

Galleggiare sul posto per 1 minuto

- Galleggiare sulla schiena con le braccia e le gambe divaricate, con e senza aiuto al galleggiamento.
- In piedi nell'acqua, muovere le gambe come per pedalare o muoverle in alternanza in avanti e indietro tenendole leggermente divaricate. Pagaiare con le braccia.

Nuotare per 50 metri

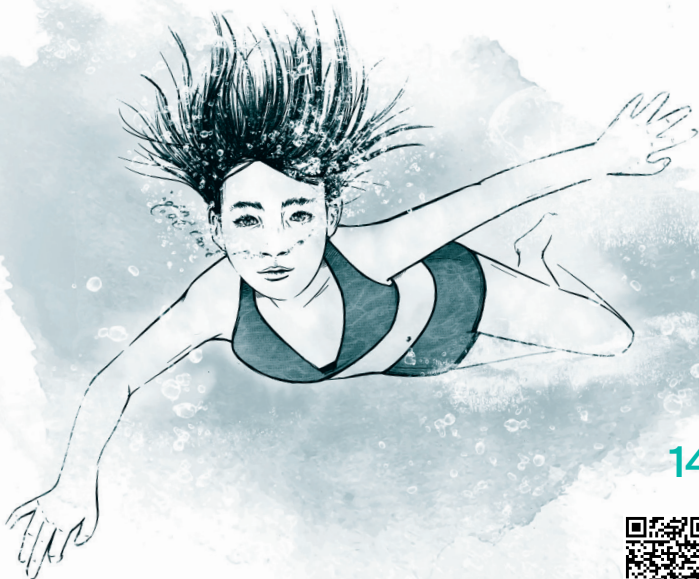
- In due, in posizione dorsale o ventrale, trasportare a braccia tese un cilindro galleggiante sulla distanza di una vasca. Tecnica libera per le gambe.
- A pancia in giù su una tavola, trasportare un «tesoro» a braccia tese sulla distanza di una vasca. Tecnica libera per le gambe. Cfr. anche carta 15.

Occhi aperti!

Per svolgere un'attività acquatica in sicurezza è indispensabile che i partecipanti si sentano a proprio agio anche sott'acqua. Una competenza fondamentale è saper tenere gli occhi aperti in diverse situazioni:

- sott'acqua
- in superficie quando si riemerge
- senza occhialini
- senza togliere l'acqua dagli occhi

Chi ha queste competenze incontra meno difficoltà a orientarsi e concentrarsi durante l'attività.



Esercizi

Selfie

Con un oggetto che fa le veci di un cellulare, i partecipanti si fanno dei selfie sott'acqua, da soli o in gruppo.

Varianti

Il responsabile indica di volta in volta quanti partecipanti devono figurare sul selfie scattato sott'acqua.



Giocoliere

I partecipanti fanno esercizi di giocoleria sott'acqua con uno o due oggetti.

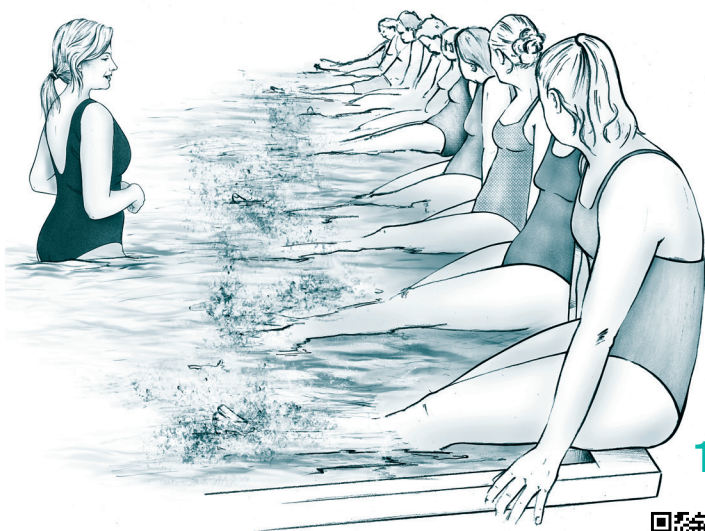
Varianti

Fare esercizi di giocoleria in due o in cerchio

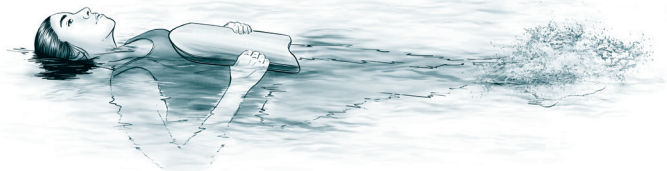
Nuoto

I quattro elementi di base da padroneggiare per muoversi con sicurezza nell'acqua sono respirare, galleggiare, scivolare e spingere. Due altri requisiti importanti per imparare a nuotare sono la fiducia in sé stessi e il divertimento. A tal fine può essere utile;

- che il responsabile stia nell'acqua con i partecipanti, purché possa tenerli d'occhio tutti;
- che presenti gli esercizi sotto forma di storie e giochi per aumentare il fattore divertimento;
- che la sequenza degli esercizi vada dal facile al difficile.



Muovere in alternanza le gambe in posizione dorsale o ventrale



Esercizio 1

Seduti a bordo vasca, muovere in alternanza gambe e piedi tesi creando spruzzi d'acqua.

Esercizio 2

In posizione orizzontale, sorretti da un compagno sotto la schiena o sotto la pancia, cercare di avanzare nell'acqua muovendo in alternanza le gambe su e giù. Intanto gli altri partecipanti restano seduti a bordo vasca e fanno l'esercizio 1.

Esercizio 3

In posizione dorsale, battere le gambe tenendo una tavola da nuoto sulla pancia. In posizione ventrale, battere le gambe tenendo la tavola davanti a sé con le braccia tese.

Esercizio 4

Avanzare nell'acqua autonomamente.



Competenze di sorveglianza

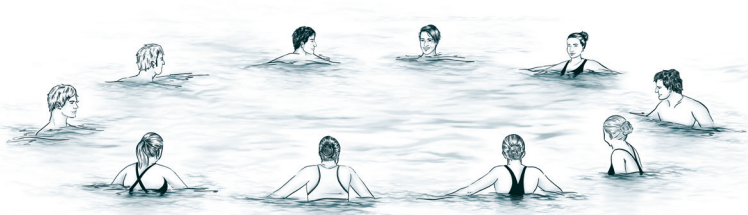
In quanto persona addetta alla sorveglianza

- sei in grado di pianificare, organizzare e svolgere un'attività dentro, fuori o sull'acqua per un gruppo di persone che conosci;
- scegli di svolgere l'attività in un luogo adatto tenendo conto delle capacità e competenze dei responsabili e dei partecipanti;
- sei consapevole del fatto che le competenze richieste cambiano a seconda del luogo in cui è prevista l'attività (acque ferme, acque aperte, corsi d'acqua);
- conosci i rischi connessi all'attività prevista, sei in grado di analizzarli, valutarli e ridurli o evitarli con misure adeguate;
- sai riconoscere le situazioni di emergenza e dare l'allarme in modo tempestivo;
- sei in grado di intervenire nel processo di annegamento senza mettere in pericolo te stesso e gli altri;
- in caso di emergenza sai come assistere il paziente fino all'arrivo dei soccorsi.



Avere sempre una visione d'insieme

Nelle due immagini sottostanti vedi lo stesso numero di persone in uno stesso luogo, che svolgono però due attività diverse. Riesci ad avere una visione d'insieme?

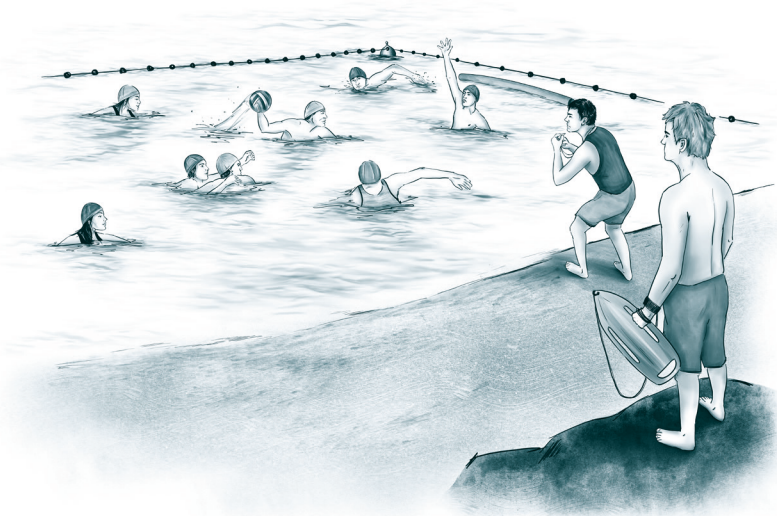


In fase di pianificazione pensa anche al numero di accompagnatori di cui avresti bisogno.

Sorveglianza e organizzazione

Per riuscire a sorvegliare sempre il tuo gruppo devi organizzarti in modo funzionale all'attività che prevedi di svolgere.

Affida la sorveglianza e la direzione dei giochi a due persone distinte affinché possano concentrarsi sul loro compito specifico. La direzione dei giochi può anche essere affidata a un partecipante in grado di assumerla.



Ambiti organizzativi

Le misure proposte dipendono dall'attività prevista e dalla decisione scaturita dal 3 x 3.

Posizione della persona addetta alla sorveglianza

- Sulla riva/a bordo vasca, in posizione sopraelevata
- In controluce
- In acqua su un'imbarcazione, una zattera o una tavola da stand up paddling

Comportamento della persona addetta alla sorveglianza

- Non può sorvegliare e dirigere i giochi nello stesso tempo
- Si muove per mantenere l'attenzione
- Conta regolarmente i partecipanti
- Ha una visione d'insieme del gruppo e dell'area in cui si svolge l'attività

Modalità organizzative per i partecipanti

- A coppie, principio del controllo reciproco
- Esercizi a postazioni
- Nuoto in circolo
- Suddividere e delimitare chiaramente l'area in cui si svolge l'attività
- Definire zone di attesa
- Scegliere punti di entrata e uscita che si possono sorvegliare

Misure di sicurezza

- Mettere a disposizione cuffie, mute in neoprene e giubbotti di salvataggio colorati
- Reclutare accompagnatori qualificati
- Concordare le regole e farle rispettare
- Concordare i criteri per un'interruzione dell'attività e assicurarsi che tutti li conoscano
- Definire un punto di ritrovo

Soccorrere con il minimo rischio

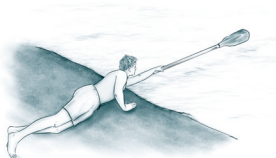
Non metterti in pericolo durante un intervento di salvataggio. In caso di emergenza scegli la modalità d'intervento che comporta il rischio minore. Le figure sottostanti presentano diverse possibilità di soccorso, iniziando da quella meno rischiosa.



Chiamare



Raggiungere



Lanciare



Spostarsi con un mezzo



Camminare lentamente nell'acqua

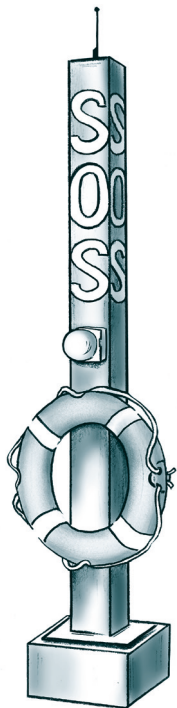


Nuotare



Comportamento in caso di emergenza

- Cerca di mantenere la calma.
- Chiama sempre aiuto prima di intervenire. Rivolgiti direttamente alle persone che si trovano vicino a te e chiedi loro di aiutarti.
- Se necessario, allerta i servizi di soccorso o chiedi a qualcuno di farlo.
- L'allarme deve essere dato prima che entri in acqua.
- Chiama il numero di emergenza 112 e rispondi alle domande.
- Controlla la zona per individuare eventuali pericoli (riva scoscesa, corrente forte ecc.).
- Meglio dare l'allarme una volta di troppo che una di meno.
- Entra in acqua solo se la tua sicurezza è garantita.

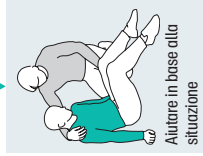


Primi soccorsi: schema BLS-DAE

Controllare la sicurezza della zona

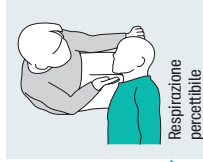


presente

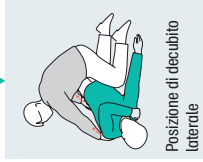


Se necessario

assente



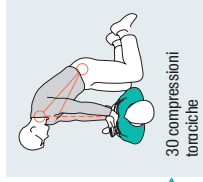
presente



Dare l'allarme

Persona priva di coscienza - respirazione mancante o anormale

Prendere o richiedere il DAE



cambio



Arrivo del DAE
Seguire le istruzioni



Dare l'allarme



Società Svizzera di Salvataggio (SSS)

Le schede si basano sul modello d'azione della SSS «Prevenire l'annegamento» presentato nella carta 2.



Le 6 regole per il bagnante sono disponibili sul sito della SSS.

Gioventù+Sport (G+S)

Il promemoria «Fattore umano – Svolgere attività in sicurezza» e le raccomandazioni sul campo d'azione «Dirigere un gruppo con autorevolezza ed efficacia» tratte dal set di carte «Le buone attività G+S – Trasmettere» spiegano chiaramente quali aspetti i monitori G+S devono considerare per garantire la massima sicurezza possibile durante le attività che organizzano. I documenti sono ottenibili presso G+S.

Buon divertimento!

La validità, l'efficacia e la completezza dei contenuti delle carte è stata verificata in piscine e in acque libere. Manca qualcosa? Puoi inviare le tue proposte e i tuoi suggerimenti a sport@upi.ch.

Autrici e autori

Christoph Müller, UPI; Fabienne Meier, SSS;
Stéphanie Bürgi-Dollet, SSS; Daniel Rüttimann, SSS;
Sarina Buser, G+S

UPI, insieme per la sicurezza.

Centro di competenza specializzato in ricerca e consulenza, l'UPI mira a ridurre il numero degli infortuni gravi in Svizzera. I suoi ambiti d'intervento sono la circolazione stradale, la casa, il tempo libero e lo sport. L'UPI opera su mandato federale dal 1938.

Partner

swimsports

swiss aquatics 

bfu
bpa
upi

Ufficio prevenzione
infortuni

upi.ch