

Scuola Nuoto

Viale Castagnola 4
6900 Lugano

091 970.16.53
info@luganonuoto.ch

Consigli generali di sicurezza in acqua

Mari, laghi e fiumi: ognuno di questi luoghi ha i suoi pericoli. Nuotare in acque aperte presenta molte più problematiche di quelle che si possono riscontrare in un luogo chiuso e controllato come la [vasca di una piscina](#). La temperatura dell'acqua "in natura" è più bassa rispetto a quella dell'ambiente artificiale della piscina e questo comporta, tra le altre cose, un maggior dispendio di energie per il corpo. Il **rischio di sopravvalutare le proprie capacità** è molto più alto di quanto si pensi.

Per quanto riguarda le norme di balneazione, esiste un elenco di regole stilato dalla Guardia Costiera per nuotare in sicurezza e proteggersi dai rischi:

- Non fare il bagno se non sei in perfette condizioni psicofisiche
- Non sottoporre il tuo fisico a sforzi eccessivi, anche se sei un buon nuotatore
- Dopo essere stato a lungo sotto il sole, entra in acqua gradualmente
- Prima di fare il bagno aspetta 3 ore dopo l'ultimo pasto
- Non entrare in acqua se le condizioni meteo non sono favorevoli
- Se non sai nuotare resta dove l'acqua è bassa
- Non allontanarti oltre le boe che delimitano la zona di sicurezza per la balneazione
- Se usi materassini, salvagenti, canotti gonfiabili ecc. non allontanarti troppo dalla riva
- Evita di tuffarti se non sei un tuffatore provetto
- Rispetta le regole previste dall'esercizio balneare in cui ti trovi

Quando nuoti in acque aperte, inoltre, devi sempre fare attenzione a coloro che si divertono a praticare gli sport acquatici. Per evitare incidenti, è importante che non vi ostacolate a vicenda e che ognuno rimanga nella propria zona. Solitamente, infatti, sono previste delle aree apposite dove poter praticare tali sport, lontane dalla zona di balneazione.

