Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 4 (2002)

Heft: 3

Rubrik: bfu

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 18.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Divertimento assicurato in acqua

Al termine di un intenso allenamento di resistenza, soprattutto nella stagione calda, chi non pensa con piacere alla possibilità di rinfrescarsi con un bel bagno? Il Safety Tool «Balneazione» intende contribuire alla massima sicurezza anche al di fuori delle acque controllate.

Christoph Müller

Chi fa allenamento di resistenza in bicicletta su percorsi con impegnativi saliscendi, magari con traffico automobilistico, indossa certamente il casco. Ma, quali misure di sicurezza deve rispettare poi quando decide di finire la giornata con un bel tuffo rinfrescante nelle acque del lago o del fiume? Un problema che merita attenzione, visto che l'annegamento – dopo gli incidenti stradali – è la seconda causa di morte per i bambini.

Licenza di fare il bagno

L'upi consiglia a tutti i docenti ed allenatori di affrontare il discorso relativo alla balneazione in acque non sorvegliate e di ampliare le competenze personali del singolo, ad esempio frequentando corsi SSS di nuoto di salvataggio, immersione libera e salvataggio in acque aperte. Anche chi può già contare su notevole esperienza in acqua può imparare qualcosa, ad esempio come eseguire e quando applicare la tecnica corretta per il massaggio cardiaco. Ogni volta che un fiume invita a fare il bagno bisogna saper valutare in modo corretto le capacità, sia proprie che degli allievi. Pianifichi questa parte con la stessa attenzione dedicata all'attività principale della giornata ed esegua di persona una ricognizione dei posti! m

Lista di controllo

Preparazione

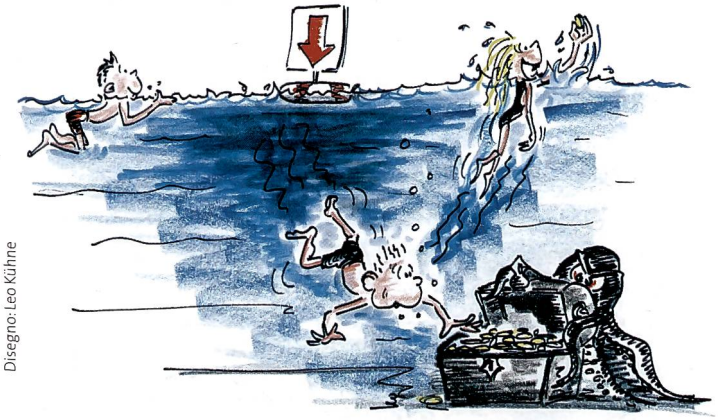
- ☐ Eseguire una ricognizione di persona.
- ☐ Verificare la profondità dell'acqua.
- ☐ Misurare/valutare la temperatura dell'acqua.
- ☐ Controllare la velocità della corrente (non superiore alla velocità di camminata).
- ☐ Appurare se vi è rischio di un aumento repentino del livello dell'acqua.
- ☐ Chiarire se è possibile uscire dall'acqua in più punti.

Formazione

- ☐ Frequentare un corso di nuoto di salvataggio, aggiornare le conoscenze.
- ☐ Ordinare il Safety Tool «Balneazione» al sito www.safetytool.ch ed organizzare il laboratorio proposto.

Comportamento

- ☐ Controllare costantemente chi va spesso in acqua.
- ☐ Utilizzare una persona formata ogni dodici partecipanti.
- ☐ Far andare in acque libere solo nuotatori bravi e allenati.
- ☐ Rispettare le regole per il bagnante della SSS.



Disegno: Leo Kühne

Un consiglio per la pratica!

Prima della gita, il docente verifica in piscina le arti natatorie dei propri allievi: nuotare per 100 m, i primi 75 a scelta, poi due immersioni (a cercare monetine o cerchi) con trasporto degli oggetti fino alla scaletta.

Le sei regole per il bagnante della SSS

- Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve abituarsi gradualmente.
- Non lasciare i bambini incustoditi vicino alla riva: essi non conoscono i pericoli.
- Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.
- Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto: attendi, dopo un pasto abbondante, almeno due ore. Evita alcolici!
- Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: situazioni sconosciute presentano pericolo.
- Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

Consulenza: Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi, Servizio Sport, Laupenstrasse 11, Casella postale, 3001 Berna, tel. 031 390 22 22, fax 031 390 22 30, sport@bfu.ch, www.upi.ch e www.safetytool.ch