

Le regole per una vacanza serena

GENITORI/ACCOMPAGNATORI

1. Al mare o in prossimità di un qualsiasi corpo idrico, non lasciate mai i bambini senza il vostro costante controllo neanche per una telefonata, un caffè, una breve chiacchierata. Sapevate che in Italia muoiono in media 16 bambini (0-14 anni) ogni anno a causa di queste distrazioni? N nominate un sorvegliante dell'acqua, una persona che abbia come unico compito quello di guardare chi è in acqua senza distrazioni.
2. Se avete una piscina domestica o condominiale fatela recintare in modo che i bambini non possano accedere senza essere accompagnati (nei paesi dove lo fanno la mortalità dei bambini è stata praticamente azzerata).
3. Fate in modo che i bambini imparino presto a nuotare e acquisire acquaticità, cioè mantenersi a galla, respirare, orientarsi e gestire la fatica.

RAGAZZI E ADULTI

4. Non fate il bagno quando è issata la bandiera rossa, comunque se il mare è mosso (nelle spiagge libere non viene quasi mai organizzato un sistema di segnalazione di condizioni di pericolo). Fare il bagno con il mare mosso mette a repentaglio la vita vostra e degli eventuali soccorritori. Sapevate che l'80% degli annegamenti riguarda i maschi? In media ogni anno muoiono 106 maschi e 17 femmine di età compresa tra 15 e 60 anni. Questi annegamenti sono spesso associati a comportamenti spavaldi e sottovalutazione del pericolo. Ci sono modi più sani per dimostrare abilità e coraggio.
5. Non assumete alcol e sostanze stupefacenti perché alterano equilibrio, riflessi e giudizio, aumentando enormemente il rischio.
6. Se vi trovate in difficoltà in mare perché spinti al largo da una corrente di ritorno (può accadere con il mare mosso in una spiaggia naturale ma anche a ridosso di strutture artificiali come moli e frangiflutti), nuotate lateralmente per uscirne, mai contro e segnalate la vostra presenza.
7. Non vi tuffate mai senza prima conoscere il fondale del corpo idrico (profondità o presenza di sporgenze). Comunque, fate i primi tuffi di piedi, mai di testa (sono tanti gli incidenti gravi dovuti ai tuffi che vanno da esiti fatali a danni non recuperabili alla colonna vertebrale).

ANZIANI

8. L'età purtroppo conta, è necessario limitare le prestazioni faticose, evitare di immergersi in acqua in condizioni di mare sfavorevoli, e consultare comunque il proprio medico per consigli sui comportamenti da adottare in caso di patologie (il numero di incidenti per malore sopra i 60 anni è elevato, circa 120 persone l'anno).

TUTTI

9. Non fare mai il bagno da soli, avere qualcuno vicino significa poter ricevere aiuto immediato o essere visti in caso di difficoltà.
10. Se frequentate ambienti fluviali prestate attenzione alle basse temperature delle acque (possono causare shock termico), alle correnti particolarmente forti del corso d'acqua, ai materiali presenti, alle sponde scoscese e instabili (circa 70 persone l'anno annegano nei fiumi).
11. Leggete sempre attentamente le informazioni riportate nella cartellonistica riguardanti gli eventuali pericoli presenti, l'organizzazione e gli orari della sorveglianza, i numeri di telefono per il soccorso. Se non è presente la cartellonistica informatevi comunque sui possibili pericoli presenti nel corpo idrico che frequentate.
12. Fare il bagno vicino agli assistenti bagnanti riduce significativamente il rischio di annegamento. I bagnini

riconoscono i pericoli e intervengono rapidamente.

13. Se frequentate le spiagge libere preferite i luoghi dove gli Enti gestori (Comuni, Autorità portuali o Regioni) si prendono cura della gestione della loro sicurezza. Nelle spiagge in concessione prestate attenzione alla qualità della gestione della sicurezza.