



# Prevenzione degli infortuni nel nuoto

## Aspetti generali rilevanti per la sicurezza

I monitori G+S

- garantiscono con la loro attività una sorveglianza attiva e adeguata al livello di sviluppo dei partecipanti.
- incoraggiano un approccio consapevole con il rischio.
- si assicurano che le loro competenze in materia di salvataggio con BLS-AED siano aggiornate.
- dispongono del modulo attivo raccomandato dalla SSS (p. es. brevetto base pool per piscine sorvegliate, brevetto plus pool per piscine non sorvegliate, modulo per lago o fiume).
- organizzano lo svolgimento dell'allenamento/della lezione in modo da avere in ogni momento la visione del gruppo nei pressi dell'acqua, in superficie o in immersione (max. 16 partecipanti per monitore in condizioni ottimali; cfr. raccomandazioni della SSS).
- si assicurano che la profondità dell'acqua sia adeguata all'attività scelta e corrisponda alle competenze dei partecipanti.
- sanno quando e come lanciare un eventuale allarme e assicurano la catena di salvataggio (personalmente o con il personale di sorveglianza).
- verificano le competenze dei partecipanti in acque profonde con l'ausilio degli elementi del CSA (controllo della sicurezza in acqua).

## Equipaggiamento personale di protezione

I monitori G+S

- mettono a disposizione dove necessario giubbotti di salvataggio e ne impongono l'utilizzo.
- si assicurano che il materiale personale usato dai partecipanti (p. es. materiale per immersioni) sia conforme alle raccomandazioni della SSS.

## Misure di prevenzione nell'attività sportiva

I monitori G+S

- rispettano le regole di balneazione della SSS.
- tengono presenti le speciali caratteristiche infrastrutturali della piscina (profondità delle vasche, fondo mobile ecc.).
- per la preparazione e per lo svolgimento dell'allenamento/della lezione di nuoto impiegano il set di carte Water Safety dell'upi.
- vietano di correre nell'area delle vasche e degli spogliatoi.
- permettono i tuffi solo in determinati punti della piscina.
- vietano ai partecipanti di spingersi in acqua a vicenda.
- sanno sempre dove si trovano tutti i partecipanti e controllano che il gruppo sia al completo.
- si assicurano che l'intensità dell'allenamento/della lezione sia adeguata. Ciò vale in particolare per chi riprende gli allenamenti dopo una pausa (p. es. infortuni o malattia). nelle acque libere portano sempre con loro almeno un ausilio per galleggiare.

## Sport per i bambini

I monitori G+S

- scelgono per i gruppi una dimensione ottimale. A seconda dell'ambiente, delle competenze della persona responsabile e delle capacità dei partecipanti il numero deve essere ridotto (cfr. raccomandazioni della SSS).

## Da tenere presente per i tuffi

I monitori G+S

- si assicurano che la vasca per i tuffi rispetti le raccomandazioni dell'upi (documentazione specifica per gli impianti acquatici).
- a partire dai trampolini di 1 m utilizzano impianti con strutture conformi alle norme o in caso contrario adottano le necessarie misure di sicurezza.
- impongono che la vasca sia libera (anche sott'acqua) prima di ogni tuffo.
- organizzano l'allenamento in modo che i requisiti tecnici e fisici corrispondano alle capacità dei partecipanti.

## **Da tenere presente per le immersioni**

I monitori G+S

- verificano che i partecipanti siano in un buono stato di salute.
- si assicurano che nessuno si tuffi nella vasca durante l'attività subacquea.
- fanno in modo che non si verifichi l'iperventilazione.
- nei giochi subacquei (ad es. rugby) osservano il gioco indossando occhialini e tubo in acqua.

## **Da tenere presente per la pallanuoto**

I monitori G+S

- promuovono un comportamento leale in allenamento e in gara.
- si assicurano che anche durante l'allenamento i partecipanti indossino cuffie con paraorecchie e una protezione per i denti (tenere a portata di mano la cassetta di emergenza per i denti!).
- si assicurano che i partecipanti non utilizzino gli occhialini per allenarsi o per giocare.
- impongono di togliere eventuali gioielli e di tagliare le unghie delle mani e dei piedi.

## **Da tenere presente nel nuoto di salvataggio**

I monitori G+S

- elaborano un dispositivo di sicurezza.
- nel caso di un salvataggio non mettono in pericolo sé stessi – l'intervento diretto è l'ultima tecnica da adottare.
- in acque libere si portano appresso almeno un ausilio per galleggiare (in barca giubbotto di salvataggio).
- impongono di indossare una muta (neoprene) nel caso di stazionamenti prolungati in acqua.