



Bastano poche regole per vivere le vacanze al mare alla grande!
E senza rischi!

IN SPIAGGIA E IN PISCINA

- Prima di fare il bagno fai trascorrere almeno tre ore dall'ultimo pasto principale
- Non entrare in acqua da solo
- Non tuffarti se non conosci la profondità dell'acqua; se qualcuno controlla il tuo bagno da terra, è meglio
- Avvisa l'assistente bagnante o la Capitaneria di porto di situazioni di pericolo
- Dopo una lunga esposizione al sole, è bene entrare in acqua progressivamente: iniziare a bagnarsi la testa per passare poi al resto del corpo
- Non lasciare rifiuti sulla spiaggia e non accendere fuochi

FAI PASTI LEGGERE

- Non bere alcolici ad alta gradazione
- Gusta lentamente gelati e bibite ghiacciate
- Evita i farmaci che alterano lo stato di coscienza o che inducono sonnolenza
- Non digiunare per molte ore di seguito
- Non stare sotto il sole troppo a lungo; né fermo, né giocando, né praticando sport.

IN ACQUA EVITA DI

- Nuotare di notte, senza compagnia, lontano da terra, superando il limite della zona riservata alla balneazione
- Allontanarti oltre 50 metri dalla riva con materassini, salvagenti, piccoli canotti gonfiabili
- Segnalare situazioni di pericolo per gioco
- Fare il bagno con il mare agitato o molto freddo
- Fare il bagno nei porti, nei porti canale, nei corridoi di entrata e di uscita delle imbarcazioni

- Se nuoti lontano dalla riva, per la tua sicurezza, renditi ben visibile indossando, ad esempio, una cuffia di colore sgargiante
- Mai sottovalutare le condizioni del mare (il vento, le onde, le correnti, la temperatura)
- Mai sopravvalutare le proprie capacità di nuotatore
- Consulta il medico in presenza di sintomi di disagio fisico
- Se colto da crampi: non agitarti, distenditi sul dorso e chiedi aiuto
- Attento se vi è la bandiera rossa esposta in spiaggia! Significa che la balneazione è pericolosa!

..... ricorda: masticare chewing-gum stando in acqua può essere pericoloso!

ATTIVITA' SUBACQUEE

- Per svolgere queste attività è consigliato il conseguimento di un brevetto
- Per l'attività in apnea: immergiti dopo aver effettuato due profonde respirazioni, non praticare l'iperventilazione
- Una volta all'anno fai visite mediche specialistiche
- Tra un'immersione e l'altra aspetta almeno 3 minuti; risali al minimo sintomo di disagio; la cintura dei pesi deve essere adeguata alle tue necessità
- Per l'attività con autorespiratore: prima di ogni immersione controlla l'attrezzatura
- Usa la boa con la bandierina di segnalazione sub
- E' sempre meglio un compagno di immersione con cui alternarsi: uno sott'acqua e l'altro in superficie!
- Per usare il fucile devi aver compiuto 16 anni: caricalo quando sei fuori della zona bagnanti; la pesca può essere praticata solo oltre 500 m dalla zona di balneazione

WINDSURF

- Indossa sempre il giubbotto
- Se non usi strutture specifiche prendi il largo attraverso i corridoi di lancio;
- Esci e rientra attraverso la zona di balneazione pagaiando sulla tavola con l'albero disarmato
- E' meglio non allontanarsi troppo da terra, né navigare a lungo con il vento in poppa o nella stessa direzione
- Se non riesci a rientrare disarma l'albero arrotolandogli la vela attorno e posandolo sulla tavola; rema usando il boma come pagaia, tagliando in diagonale il vento o la corrente

MOTO D'ACQUA

- Controlla che a bordo ci siano le dotazioni di sicurezza e una cima (funne) abbastanza lunga e robusta da consentire un eventuale rimorchio.
- Per partire e tornare a riva utilizza gli appositi corridoi ben delimitati da boe
- E' obbligatorio il giubbotto salvagente
- Naviga solo di giorno, nella fascia di costa che va da 200 a 1800 m (miglio marino), lontano dalle imboccature dei porti e in buone condizioni metereologiche e marine
- Bisogna aver compiuto 18 anni e essere in possesso della patente nautica per guidare a moto d'acqua

IN BARCA

- Se non utilizzi strutture specifiche, prendi il largo attraverso appositi corridoi a velocità inferiore a 3 nodi; mantieni una distanza di almeno 100 m dalle boe segna sub
- Prima di metterti in mare consulta il bollettino meteorologico, verifica le dotazioni di sicurezza e informa un amico a terra sul percorso che intendi fare
- Se il mare tende ad ingrossare, tutti devono indossare i giubbotti di salvataggio
- Per le barche inferiori a 10 m, il numero delle persone trasportabili varia a seconda della lunghezza:
 - > fino a 3,50 m - 3 max
 - > da 3,51 a 4,50 m - 4 max
 - > da 4,51 a 6,00 m - 5 max
 - > da 6,01 a 7,50 m - 6 max
 - oltre 7,50 m - 7 max

EMERGENZE IN MARE

Nell'emergenza il tempo è prezioso: prima di partire ricorda di portare un mezzo di comunicazione, anche il cellulare va bene

- Informa un amico a terra sul percorso che intendi effettuare e la previsione di rientro in porto
- Prendi visione di tutti gli equipaggiamenti di sicurezza presenti a bordo e leggi le istruzioni d'uso
- Ricordati che, come comandante dell'unità hai la responsabilità di chi è a bordo con te

In caso di INCENDIO:

- Spegni il motore; tutte le persone a bordo devono mettersi con il vento alle spalle (sopravvento); Aziona l'estintore alla base delle fiamme
- In caso di FALLA (buco nella barca) dirigi subito verso terra; ogni materiale a bordo è buono per otturare la falla (stracci, sacchetti di plastica, uno spezzone di vela)

- Se la FALLA è vicina al livello dell'acqua, sposta i pesi (persone e materiali) nella parte opposta per tenere la falla al di fuori dell'acqua

INFORTUNIO IN BARCA e UOMO IN MARE

- Fai distendere l'infortunato e dirigi verso il porto più vicino; chiama la guardia costiera
- Accosta sul lato dove è caduto, non perderlo di vista e torna lentamente indietro per recuperarlo
- Lancia subito il salvagente a chi cade in mare: se vedi qualcuno in pericolo hai il dovere di aiutarlo
- Una volta raggiunto ferma il motore

CHIEDI SOCCORSO

- Puoi sempre contare sulla guardia costiera: se la barca affonda chiedi soccorso!
- Con la radio VHF utilizza i canali 16 o 70 e comunica "MAYDAY, MAYDAY, MAYDAY", la posizione, il nome della barca o altro identificativo, e il tipo di problema o incidente
- Con il cellulare chiama il numero blu 1530 e comunica la posizione, nome della barca e tipo di emergenza.

•

I MEZZI DI SALVATAGGIO

- Se sei costretto ad abbandonare la barca, utilizza sempre i mezzi di salvataggio: giubbotti e autogonfiabili (atolli e zattere)
- Se rimani in panne di giorno, attiva la boetta fumogena: qualcuno ti vedrà!
- Il GIUBBOTTO è ben visibile la lontano, ti aiuta a nuotare e ti sostiene quando sei stanco; L' ATOLLO, una volta in acqua, permette di aggrapparsi e di stare a galla in attesa dei soccorsi; la ZATTERA può ospitare un numero variabile di persone e permette di rimanere all'asciutto;
- Di notte usa invece i fuochi di segnalazione a paracadute o a mano.