



## Sport acquatici Resta a galla

Finalmente l'estate è arrivata. Come resistere alla tentazione di cercare refrigerio in limpide acque? L'UPI ha raccolto qualche consiglio pratico per evitare che un tuffo o un'uscita in gommone o con il paddle finisca in tragedia.

Ogni anno sui laghi e sui fiumi svizzeri si registrano numerosi infortuni. Drammi che si potrebbero evitare. Basterebbe ad esempio osservare le regole della Società svizzera di salvataggio (SSS): [regole-per-il-bagnante.ch](https://www.sss.ch/it/regole-per-il-bagnante.ch)

Prima di tutto, vicino all'acqua tieni sempre i bambini piccoli a portata di mano. Più sono vicini a te, maggiore è la loro sicurezza. Ricorda che possono annegare già in pochi centimetri di acqua.

Secondariamente, non assumere alcol o stupefacenti. Queste sostanze aumentano il rischio di infortunio e non hanno niente a che vedere con il divertimento in acqua. Inoltre, se esci in gommone, considera che potrebbero costituire un problema dal punto di vista giuridico: chi guida un natante deve essere in grado di farlo.

Infine, non legare insieme i gommoni. Rischi di non poterli più manovrare.

Ti consigliamo di indossare il giubbotto di salvataggio sia in gommone che per il paddling, la vela e altre attività acquatiche perché aumenta sensibilmente le possibilità di sopravvivenza in caso di difficoltà.

A chi invece piace nuotare in acque libere, raccomandiamo di usare una boa che, se necessario, permette di appoggiarsi e riposare.

### I consigli più importanti

- Se esci in gommone, fai paddling o altre attività acquatiche usa il **giubbotto di salvataggio**
- Rispetta le **regole per il bagnante e quelle per i fiumi della SSS**.
- **Bambini sempre sott'occhio**, i più piccoli a portata di mano
- In acque libere porta con te un **aiuto al galleggiamento** e non nuotare mai da sola/o
- **Rinuncia ad alcol e droghe**

Ne vuoi sapere di più? Al link [upi.ch/acqua](https://upi.ch/acqua) trovi consigli pratici su molte attività sull'acqua e nelle sue vicinanze.

