



PIÙ DIVERTIMENTO IN ACQUA CON SICUREZZA

IN ACQUE FREDE SENZA INCIDENTI: CONSIGLI PER UNA PERMANENZA SICURA IN ACQUE FREDE



Preparatevi in modo consapevole

Scegliete un luogo adatto per fare il bagno o nuotare. L'ingresso e l'uscita devono essere facili e sicuri. Ideale sarebbe se l'ingresso avvenisse in più fasi. Non entrate mai in acqua da soli, trovate qualcuno che vi accompagni o unitevi a un gruppo.

Avete tutto il materiale necessario?

- Copricapo (cuffia, cuffia in neoprene o cuffia invernale)
- All'occorrenza guanti in neoprene e/o calze in neoprene
- Ausilio al galleggiamento (boa, dry-bag, ev. giubbotto di salvataggio o simili)
- Bevanda tiepida
- Asciugamano per asciugarsi
- Vestiti asciutti e caldi da indossare in seguito



Non rinunciate alla vostra sicurezza

Astenetevi dal consumare alcolici e/o altri stupefacenti prima di entrare in acqua. Osservate le Regole per il bagnante della SSS, valide anche in acque fredde.



Entrate lentamente

Date al vostro corpo il tempo di abituarsi al cambiamento di temperatura. Entrate in acqua lentamente, bagnatevi e prendetevi il tempo necessario. Respirate in modo consapevole, calmo e regolare mentre entrate in acqua, ma anche durante tutta la permanenza in acqua.

La miglior cosa è iniziare ad entrare in acqua regolarmente già dall'estate, in modo che il vostro corpo possa acclimatarsi lentamente alle temperature più fredde.



Ascoltate il vostro corpo

Iniziate con una permanenza in acque fredde breve (di pochi secondi) e aumentatela un po' alla volta.

Regola generale: temperatura dell'acqua = durata massima della permanenza (5 °C = 5 minuti).

Cercate di non immergere la testa nell'acqua e indossate un copricapo. Se non vi sentite bene, uscite immediatamente dall'acqua; prestate attenzione ai segnali che vi dà il vostro corpo.



Godetevi il momento correttamente

Dopo la rinfrescante nuotata, asciugatevi bene e indossate vestiti caldi e asciutti. Non fate docce calde, evitate i luoghi esposti al vento e non fate attività fisica impegnativa.

Gustatevi una bevanda tiepida per riscaldare il vostro corpo dall'interno.

Nuotare e fare il bagno in acque fredde richiede una buona condizione fisica. In caso di dubbio, è opportuno consultare prima un medico.



I vostri nuotatori di salvataggio

www.sss.ch

**Dona ora con
TWINT!**



Scansiona il codice QR
con l'app TWINT



Conferma importo e
donazione

