

Il nuoto in sicurezza



Consigli per tutti

- Nuotate sempre assieme ad altre persone in modo da sorvegliarvi a vicenda.
- Non perdetevi di vista i bambini quando sono vicini all'acqua.
- Valutate il vostro stato di salute. Patologie come epilessia e cardiopatie comportano un maggior rischio di annegamento.
- Se non sapete nuotare arrivate fino a dove l'acqua non supera il petto.
- Non fate uso di alcol o di sostanze stupefacenti prima di nuotare.
- Non tuffatevi dove la profondità dell'acqua è inferiore a 2,5 m o se non conoscete la profondità.
- Fate attenzione alle condizioni meteo e non nuotate durante i temporali o in caso di fulmini.
- Per nuotare in sicurezza andate nelle spiagge pubbliche o in piscine in cui sono presenti i bagnini.

Imparate a riconoscere i segnali di annegamento

Ogni anno annegano centinaia di newyorkesi. Può capitare a chiunque entra in acqua. L'annegamento avviene in modo rapido e silenzioso. Una persona che sta annegando può dare l'impressione di schizzare acqua o di agitare le braccia per rimanere a galla.

Non correte rischi inutili. Imparate le nozioni di base del nuoto. Prendete in considerazione di seguire un corso di rianimazione cardiopolmonare. Saper effettuare la respirazione artificiale, intervenire prontamente e chiamare il 911 può salvare una vita.



Tenete i bambini al sicuro

Bambini e ragazzi sono i soggetti più a rischio di annegamento. State sempre vicino ai più piccoli, anche dove l'acqua è bassa.

Anche in presenza di bagnini e di giubbotti di salvataggio gli adulti devono sorvegliare attentamente i bambini. Verificate che la piscina sia dotata di una protezione che impedisca l'ingresso ai bambini.

Fate attenzione alle vostre condizioni di salute

I germi possono diffondersi in acqua. Per evitare di ammalarvi non ingerite acqua e fate la doccia prima e dopo aver nuotato. Non nuotate in acque torbide o con un colore strano.

Non entrate in acqua se avete la diarrea o in presenza di tagli o ferite aperte. Non urinate e non defecate in acqua. Portate spesso i bambini in bagno.

Quando siete in barca

Osservate le norme di sicurezza a bordo e indossate un giubbotto di salvataggio omologato dalla Guardia costiera degli Stati Uniti (U.S. Coast Guard) (etichetta I-III). Non utilizzate ausili per il nuoto gonfiabili, come braccioni e materassini.

Per ulteriori informazioni

health.ny.gov/SwimSafe



**Department
of Health**