



Informazioni sulla sicurezza per chi fa snorkelling

L'ambiente sottomarino è entusiasmante e meraviglioso.
Tuttavia può essere pericoloso se non si seguono le istruzioni del supervisore o dell'istruttore.

- Se non sapete nuotare o non avete mai fatto snorkelling prima e se avete dubbi, parlate con il supervisore o con la guida prima di entrare in acqua
- Vi ricordiamo che lo snorkelling può essere un'attività fisica faticosa anche in acque calme
- Sono disponibili giubbetti salvagente
- Seguite le istruzioni dei vostri supervisori e della sorveglianza
- Rimanete in coppia
- Rimanere sempre in un'area direttamente controllata dal supervisore o dall'istruttore
- Per evitare scottature, applicate una crema solare ed indossate abbigliamento adatto
- Compilate la dichiarazione sui problemi medici che vi verrà consegnata

Zona dove fare lo snorkelling

- Prestate attenzione alla zona in cui farete lo snorkelling. Con l'aiuto del supervisore o dell'istruttore identificate i canali navigabili, gli animali marini, e la direzione e la forza del vento e della marea
- Identificate la posizione degli oggetti galleggianti, come le boe e le stazioni di riposo

In caso di problemi

- Lo snorkelling può essere un'attività faticosa anche in acque calme e può aumentare i rischi per la salute e la sicurezza delle persone che soffrono di:
 - (i) Qualunque problema medico che potrebbe peggiorare in seguito a sforzo fisico, ad esempio cardiopatia, asma e alcuni tipi di problemi ai polmoni
 - (ii) Qualunque problema medico che potrebbe comportare la perdita di conoscenza, come alcune forme di epilessia e di diabete
 - (iii) Attacchi di asma che possono essere provocati dal contatto con l'acqua fredda o dall'aspirazione di acqua salata micronizzata
 - (iv) Vi chiediamo di informare la sorveglianza, il supervisore o la guida in caso di dubbi sui vostri problemi medici.
- Le persone anziane hanno più probabilità di soffrire di problemi medici, diagnosticati e non, che potrebbero peggiorare con lo sforzo fisico (ad esempio la cardiopatia o l'infarto).
- Prima di avventurarsi in acque più profonde è utile fare pratica di snorkelling nei pressi di una piattaforma, una barca o in acque poco profonde.
- Quando fate snorkelling ricordate quali sono i vostri limiti. In caso di incertezza indossate il giubbotto salvagente.
- Osservate attentamente se ci sono giubbetti salvagente, tute subacquee o altri dispositivi salvagente e ricordate dove sono tenuti.
- Imparate come comunicare con i supervisori e con le altre persone che fanno snorkelling con voi utilizzando segnali con le mani. In questo modo saprete quando è il momento di ritornare alla barca e saprete come comunicare in caso di bisogno.
- Imparate come sollevare il viso per tenerlo fuori dall'acqua.
- Imparate il sistema dello snorkelling a coppie, che prevede che ciascuna persona controlli che l'altra persona sia sempre a breve distanza e in condizioni di sicurezza.
- Non bevete bere alcool prima di fare snorkelling.

Se intendete trattenere il respiro e immergervi sott'acqua

- Siate consapevoli dei rischi (perdita di coscienza, gravi lesioni, decesso).
- Il rischio aumenta notevolmente se si pratica l'iperventilazione (facendo più di tre o quattro respiri profondi prima di immergersi), o se ci si immerge in profondità.

In caso di domande parlate con il vostro istruttore o supervisore.



Informazioni sulla sicurezza per chi fa snorkelling

CONSIGLI SUI PROBLEMI MEDICI PER GLI SNORKELLER NON PROFESSIONISTI

Dichiarazione Medica – Snorkeller non professionisti

Io (inserire il nome in stampatello)..... dichiaro di essere stato informato che lo snorkelling può essere un'attività fisica faticosa e può aumentare i rischi per la mia salute e sicurezza se soffro di:

A. Qualunque problema medico che potrebbe peggiorare in seguito a sforzo fisico.

Ad esempio cardiopatia, asma, alcuni tipi di problemi ai polmoni

B. Qualunque problema medico che potrebbe comportare la perdita di conoscenza.

Ad esempio alcune forme di epilessia e di diabete

C. Attacchi di asma, che possono essere provocati dal contatto con l'acqua fredda o dall'aspirazione di acqua salata micronizzata

Mi è stato spiegato che lo snorkelling può essere un'attività faticosa anche in acque calme e che le persone anziane sono esposte a maggiori rischi di decesso o lesioni a causa della maggiore incidenza di problemi medici che peggiorano con lo sforzo fisico, come la cardiopatia e l'ictus.

Mi è stato detto di informare la sorveglianza, il supervisore o la guida in caso di dubbi sui miei problemi medici.

Firma _____

Data _____

Persone minorenni: firma di un genitore o di un accompagnatore _____

Nota:

Si raccomanda alle persone con problemi medici ed agli anziani che desiderino fare snorkelling di:

A) rimanere in un'area controllata dalla sorveglianza o dal supervisore.

B) indossare un giubbotto salvagente che consenta di galleggiare e riposarsi.

C) andare in acqua in coppie