

# INACQUASICURI

Guida per sentirsi sereni al mare, al lago e in piscina.



pharma service srl  
edizioni



**Società Nazionale di Salvamento** | Per la sicurezza della vita sul mare  
Fondata in luglio 1871. Eretta in Ente Morale con R. Decreto 19 Aprile 1876

Via Luccoli 24-4, 16123 Genova, Italia - Tel. 010 24.74.261 - Fax 010 24.74.223  
sede.nazionale@salvamento.it - www.salvamento.it

# INACQUASICURI

Guida per sentirsi sereni al mare, al lago e in piscina.

Amare l'acqua vuol dire conoscerne anche i rischi: per questo Aurora ha pensato ad una guida completa dedicata alla sicurezza di tutte le persone che frequentano mare, lago e piscina.

Al suo interno, troverai consigli pratici e suggerimenti utili per vivere il mondo dell'acqua in modo consapevole: dalla sicurezza durante il nuoto, alla corretta esposizione al sole, sino al primo soccorso in caso di incidenti balneari. Perché tu possa dedicarti alla tua passione nel modo più sereno possibile.



CAPITANERIE DI PORTO  
GUARDIA COSTIERA



pharma service srl  
edizioni

Aurora  
ASSICURAZIONI

# Aurora. Dove sentirsi sereni.

Affidabile. Trasparente. Moderna.  
La sicurezza Aurora è la sicurezza  
che solo una grande Compagnia  
ti sa offrire: con oltre 1.000 agenzie  
presenti in ogni angolo d'Italia.  
Con la solidità di una raccolta  
premi di oltre 3 miliardi di Euro.  
Con persone che progettano  
soluzioni davvero innovative:  
per darti tutta la serenità che  
hai sempre desiderato.  
In ogni momento.

[www.auroraassicurazioni.it](http://www.auroraassicurazioni.it)

  
**Aurora**  
ASSICURAZIONI



La **Società Nazionale di Salvamento** è stata la prima Associazione al mondo a qualificare professionalmente i bagnini di salvataggio.

Dal 1871 lavoriamo per rendere più sicure le nostre coste.

220 Sezioni diffuse su tutto il territorio nazionale con oltre 65.000 soci.

Dove sono presenti i nostri bagnini, grazie a migliaia di salvataggi, è quasi azzerata la mortalità nella balneazione.

I bagnini di salvataggio sono dei professionisti del soccorso altamente specializzati in grado di organizzare e gestire l'emergenza balneare in qualsiasi condizione.

Chi entra in questa Associazione ha la possibilità di vivere un'esperienza unica nel mondo del volontariato di protezione civile, rendendosi utile alla collettività, collaborando con le Istituzioni per la sicurezza della vita umana in "acqua".

## INDICE

Il decalogo del bagnante	6
Urgenze sanitarie balneari	31

1



Se non sai nuotare, non entrare in acqua al di sopra della cintura

Mentre nuoti o sei impegnato in giochi d'acqua, anche con il mare calmo, ti puoi ritrovare senza accorgertene in una zona di acqua alta. E' sempre buona regola entrare in acqua con cautela: valuta il profilo del fondale e assumi dei riferimenti a terra che ti diano indicazioni utili, se pur approssimative, della distanza dalla riva alla quale si trova il limite delle acque sicure (quando la profondità dell'acqua supera i 90 o i 160 cm).

**Per nuotare utilizzi i galleggianti?** Giocattoli e galleggianti, quali ciambelle, braccioli, materassini, piccoli canotti gonfiabili o giochi galleggianti voluminosi possono concorrere a rendere piacevole la balneazione e ad amplificarne gli aspetti ricreativi e ludici, ma non necessariamente a renderla più sicura, se non si adottano adeguati comportamenti preventivi.

**Come puoi utilizzarli?** Ad una distanza dalla riva facilmente visibile e raggiungibile dal bagnino di salvataggio o da altri bagnanti, in condizioni meteomarine buone, su litorali che presentano rischi dal punto del fondale (a rapido declivio, scogliere, buche).

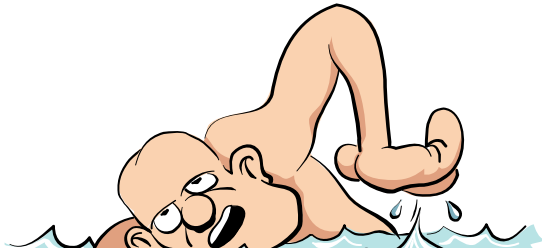
**Non utilizzarli lontano dalla spiaggia.** Se stai imparando a nuotare o non sai nuotare e utilizzi galleggianti gonfiabili, tieni ben presente l'eventualità che questi possano sfuggire, bucarsi o sgonfiarsi, lasciandoti improvvisamente senza sostegno.

**Non utilizzarli in presenza di vento da terra.** Il vento che soffia da terra, anche con il mare calmo, rende pericoloso l'utilizzo di giochi e ausili galleggianti che tendono ad essere allontanati dalla riva e sospinti verso il largo a causa delle due azioni congiunte che il vento produce: la corrente di superficie e l'effetto vela.

**Attenzione!** Un bambino piccolo che usa i braccioli può essere spostato verso il largo molto rapidamente da un vento di terra sufficientemente forte.

**Non utilizzarli in presenza di mare agitato.** Nella zona di balneazione vicina alla battigia, dove frangono le onde, quando il mare è agitato, si può generare una corrente di risacca che diretta verso il largo è in grado di allontanarti rapidamente da riva tutto ciò che galleggia e in grado quindi di trascinati verso il largo, in una zona di acqua alta con estrema rapidità.

# 2



## Attenzione alla stanchezza e al freddo

### Anche se sei un buon nuotatore non forzare il tuo fisico!

Assumi sempre quei comportamenti che possono contribuire a rendere più sicure e piacevoli le tue nuotate.

Quando si nuota e subentra la stanchezza, un'evenienza molto frequente, è la comparsa di crampi (crampi muscolari). Insorgono manifestandosi con dolori acuti, violenti, che possono limitare i movimenti.

I crampi sono tra le principali cause di annegamento, per prevenirli evita di immergerti nelle acque fredde, quando sei già affaticato o se hai mangiato da poco.

Quando nuotando avverti un crampo, non farti prendere dal panico, mantieni la calma: smetti di nuotare, assumi la posizione del nuoto a dorso e cerca di rilassare la parte interessata.

Cerca di raggiungere la riva lentamente; se non ti riesce di nuotare, non indugiare, chiedi aiuto.

Analogamente, quando sei stanco e distante dalla costa, assumi la posizione a dorso, lasciati galleggiare, ventila in tranquillità, ma non tralasciare di controllare se la tua direzione di avanzamento è correttamente orientata verso il punto di approdo che hai individuato o se devi modificare la tua traiettoria per raggiungere la riva.

Assumi un atteggiamento responsabile, non allontanarti dalla riva, ma nuota parallelamente alla costa.



# 3



Nuotare sempre in coppia  
e all'interno della zona  
riservata alla balneazione

Nuotare sempre in coppia, mai da soli, mantenendosi all'interno della zona di mare (o di lago) riservata alla balneazione (zona di sicurezza), sono due comportamenti elementari in grado di aiutarci a prevenire gli incidenti balneari.

L'importanza del compagno d'acqua non è da sottovalutare. In caso di difficoltà o di incidente tanto in superficie quanto durante un'apnea, il compagno d'acqua rappresenta il primo anello dei soccorsi: grazie alla sua vicinanza potremo contare sia su un immediato intervento di sostegno o recupero, sia su una sua tempestiva ed efficace attivazione dei soccorsi.

Il compagno d'acqua può esserti d'aiuto in molte occasioni: può evitarti una possibile collisione con ciò che ne consegue, segnalandoti la presenza di un altro bagnante o di un natante che sopraggiunge lungo la tua stessa traiettoria; può accorgersi di una tua difficoltà nel corso di semplici giochi d'acqua di esplorazione del fondale e segnalare l'emergenza richiamando l'attenzione del bagnino di salvataggio o di altri bagnanti.

La presenza di un compagno d'acqua è fondamentale nella pratica dell'attività sportiva subacquea in apnea.

Se stai nuotando in coppia, con il tuo compagno d'acqua mantenetevi all'interno della zona di mare (o di lago) riservata alla balneazione: questa è lo specchio acqueo interdetto alla navigazione (esclusi piccoli natanti a remi o a pedale) compreso generalmente fino ad una distanza dalla costa di 200 metri dalla spiaggia e 100 metri dalle scogliere; è segnalata mediante la posa, a 200 metri dalla battigia, di gavitelli di colore rosso o arancione nelle spiagge in concessione demaniale (stabilimenti, spiagge libere attrezzate).

Superare la zona riservata alla balneazione in direzione del mare aperto è un comportamento a rischio. Una distanza così grande dalla riva, può mettere in difficoltà anche un abile nuotatore.



4



## Attenzione ai tuffi in acque non familiari

Quando entri in acqua per la prima volta in una nuova località, evita di tuffarti: il fondale può rivelarsi molto pericoloso. Per tuffarsi intendiamo l'entrare in acqua "prima con la testa", con rincorsa dall'alto di una roccia, dai pontili, da una barca.

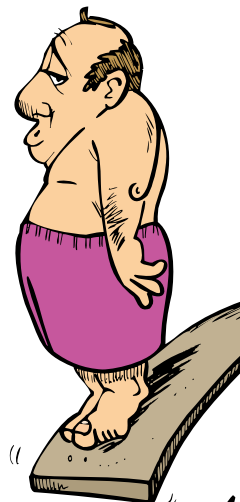
I tuffi sono responsabili di incidenti anche di grave entità: contusioni, fratture e, primi fra tutti i traumi alla colonna vertebrale, soprattutto dei segmenti del tratto cervicale, con esiti permanenti ed altamente invalidanti che compromettono la qualità della vita di un individuo.

Una preliminare esplorazione del fondale (profondità, conformazione), entrando in acqua con gradualità, è fondamentale. Scegli affioranti, secche e massi sparsi sui fondali, anche sabbiosi, quando ti tuffi, entri ed esci dall'acqua, mentre nuoti o cammini nella zona dei frangenti, sono insidiosi a mare calmo, perché spesso non sono visibili a causa dell'acqua torbida o del colore del fondale e possono essere pericolosissimi in presenza di mare formato e mosso.

Una consapevolezza della profondità dell'acqua necessaria per il tuffo che hai programmato, sono altrettanto fondamentali. Il livello del mare, se pur calmo, oscilla di vari centimetri che possono diventare una distanza importante quando il mare è agitato e il fondale non è regolare. Tuffarsi nel momento sbagliato, con il riflusso dell'onda, significa in pratica dimezzare la profondità dell'acqua. Significa abbassare la sicurezza di un esercizio ad alto rischio.

Quando utilizzi la maschera subacquea ricorda che la rottura del vetro, in seguito ad un tuffo sbagliato, può produrre serie lesioni al volto; nella fase di volo mantieni sempre una mano aperta davanti al viso che protegge e blocca la maschera.

Assicurati sempre che nessun bagnante si trovi nello spazio di azione (sia in superficie, sia sott'acqua) del tuo prossimo tuffo. Infortunistica non rara è infatti quella dovuta a scontri in acqua tra nuotatori e tuffatori. Fai molta attenzione.



5



Non entrare in acqua  
quando è issata la  
bandiera rossa

Rispetta gli obblighi e le indicazioni di comportamento che derivano dalla segnaletica per la sicurezza della balneazione.

La bandiera rossa issata su apposito pennone indica il divieto di balneazione qualora le condizioni meteomarine (mare mosso) o qualsivoglia altro motivo legato alla salute ed alla sicurezza comportino situazioni di rischio per la balneazione (per esempio elevata concentrazione di meduse, inquinamento ambientale, ecc).

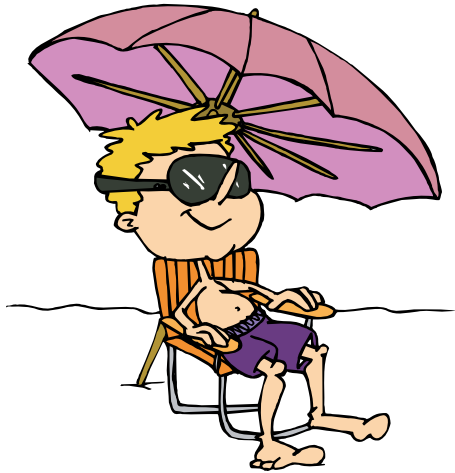
Non entrare in acqua con il mare mosso! Quando l'acqua, trasportata verso riva dai frangenti, rifluisce verso il mare aperto, si possono formare delle correnti di ritorno dirette verso il largo (correnti di risacca). In relazione alla forza delle onde e al tipo di fondale, la corrente di risacca può allontanarti velocemente da riva.

In alcune località la bandiera gialla issata sul pennone indica la presenza del vento da terra e segnala: l'obbligo di chiudere gli ombrelloni ed assicurare tutto ciò che potrebbe "volare via" e arrivare a colpire i bagnanti; l'invito a non utilizzare galleggianti in acqua ed il divieto di noleggio dei natanti.





6



## Attenzione al sole

Quando inizi la tua vacanza, non esagerare nello stenderti al sole. L'esposizione deve essere progressiva.

Ricorda che in spiaggia esiste la concreta possibilità di essere esposti ad un colpo di sole: occorre proteggersi dall'insolazione con un cappellino o, in mancanza di meglio, è importante bagnarsi frequentemente il capo; sostare spesso sotto l'ombrellone o altri sistemi che proiettano ombra.

Il caldo eccessivo ti può esporre a malori e incidenti conseguenti.

Proteggere gli occhi, con l'utilizzo di occhiali, dai danni che possono derivare dall'eccessiva esposizione sia ai raggi diretti del sole ed a quelli prodotti dal riflesso della luce sulla superficie dell'acqua e della sabbia, sia agli effetti del vento e della sabbia che questo solleva.

Ricorda che in estate esiste anche il rischio di essere esposti ad un colpo di calore.

Non entrare subito in acqua per fare il bagno dopo che sei rimasto a lungo esposto al sole o se hai soggiornato in un ambiente caldo, con alto grado di umidità e scarsamente aereato (come nelle auto ferme sotto il sole), se hai corso o se hai faticato lavorando sotto il sole.

In queste condizioni il sudore non riesce ad evaporare, si ha un arresto della sudorazione e un conseguente innalzamento della temperatura corporea.

Forti sbalzi di temperatura sono molto pericolosi! Non entrare in acqua rapidamente, non ti tuffare: inizia a bagnarti progressivamente e se possibile indugia prima all'ombra o in un ambiente fresco e ventilato.



7



Lascia trascorrere almeno tre ore dall'ultimo pasto prima di fare il bagno e due ore da uno spuntino: una brusca esposizione del corpo a temperature più basse di quelle ambientali, provoca infatti un blocco della digestione mentre questo è ancora in corso. In tale situazione il maggiore afflusso di sangue che viene richiamato nell'addome durante i processi digestivi viene "bloccato" a livello intestinale, causando una improvvisa diminuzione della pressione arteriosa che porta spesso una perdita di coscienza. Se questo fenomeno si verifica in acqua, si possono correre seri pericoli di annegamento.

Quando entri in acqua – se questa è fredda o se sei stato esposto al sole – con la digestione in corso, lo sbalzo di temperatura che incontri richiama sangue ai distretti corporei della periferia per compensare la perdita di calore; anche l'esercizio fisico del nuoto aumenta la richiesta di sangue verso la periferia a livello dei distretti muscolari coinvolti dall'impegno muscolare necessario.

Per ragioni analoghe evita anche possibili malori dovuti all'assunzione di cibi o bevande ghiacciate, soprattutto quando sei stato a lungo sotto il sole e sei accaldato. Consuma bevande a temperatura ambiente; nel caso delle bibite bevi a sorsi molto piccoli e trattieni la bibita in bocca in modo che si scaldi prima di raggiungere lo stomaco.

Evitavi di mangiare sotto il sole o in un luogo poco areato; durante la digestione, l'organismo, che "sottrae" il sangue in circolo per dedicarlo a questa difficile e complicata funzione, riesce con difficoltà ad ossigenarsi e a mantenere adeguata la temperatura corporea.

Se hai mangiato da poco  
non entrare in acqua





## Attenzione agli oggetti che trovi in spiaggia

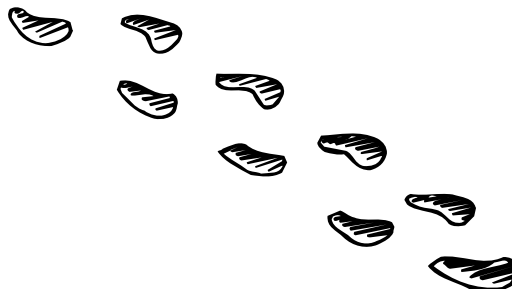
Presta molta attenzione a toccare e rimuovere dalla spiaggia oggetti, materiali potenzialmente infetti come le siringhe oltre a pezzi di ferro, chiodi, vetri, lamiere.

Quando rinviene una "siringa", non esitare, isola la zona non permettendo a nessuno di avvicinarsi. Devono essere infatti rimosse e prelevate con cura e con idonee protezioni ed inserite in contenitori a prova di perforazione per lo smaltimento dei rifiuti a rischio biologico.

Se sei in uno stabilimento balneare chiama subito il bagnino di salvataggio, in caso contrario fai riferimento alla polizia municipale del Comune della località balneare in cui ti trovi o telefona al 118: provvederanno loro ad avvisare l'autorità sanitaria locale (A.S.L.) per l'intervento sul posto.

Non fare il bagno in acque inquinate! Rispetta l'ordinanza del Comune della località in cui ti trovi. E' un divieto a carattere preventivo emesso a tutela della salute dei bagnanti, sulla base della qualità delle acque rilevata dalle analisi microbiologiche a campione operate dagli organi di Sanità competenti (A.S.L.).

Ogni anno il Ministero dell'ambiente redige un Rapporto sulla Balneabilità (qualità delle acque e zone idonee alla balneazione) delle Coste italiane marine e lacustri ([www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)).



9



Non inquinare

Il mare, i laghi, i fiumi sono un bene comune; impariamo ed insegniamo anche agli altri a rispettarli, a difenderli e conservarli.

Rispetta e tutela l'ambiente balneare: non depositare rifiuti nell'ambiente, sulla spiaggia e in mare: il processo di biodegradazione delle sostanze organiche operato dagli organismi marini è lento ed è inefficace verso sostanze non biodegradabili come la plastica dei sacchetti, il vetro delle bottiglie.

Sai che...

- un fazzoletto di carta impiega 3 mesi per biodegradarsi
- una sigaretta impiega da 1 a 3 anni
- una lattina di alluminio da 1 a 100 anni
- la plastica necessita da 1 a 1000 anni
- il vetro ha bisogno di oltre 2000 anni
- una scheda telefonica almeno 10.000 anni

Le buste di plastica sono un pericolo per i delfini e le tartarughe: difficilmente biodegradabili, galleggiano a mezz'acqua e spesso sono scambiate da questi animali per meduse, di cui si cibano.

Una volta introdotte in bocca, ne determinano il soffocamento e l'oclusione intestinale destinandoli a morte certa.



# 10



## Rispetta l'habitat naturale

Non rimuovere, non distruggere e non portare via dal loro habitat organismi come conchiglie, stelle di mare, cavallucci marini, alghe, rocce, sassi, sabbia, vegetazione delle dune e delle pinete.

Dopo aver scoperto quale meraviglia sono gli animali del mondo sommerso, lasciali vivi e liberi di nuotare nel loro ambiente piuttosto che portarli con te dentro ad un secchiello di plastica colorata!

Ricorda che anche lungo le coste dei nostri mari si possono incontrare pesci ed organismi (come meduse, ricci, attinie) il cui contatto può rappresentare un potenziale pericolo per il bagnante: impara a riconoscerli (anche aiutandoti con cartoline o guide) ma non li distruggere.

Attiva i comportamenti e le norme di prevenzione e protezione individuale più adeguate nel pieno rispetto dell'ambiente. Alcune semplici precauzioni ci possono aiutare ad evitare spiacevoli incidenti.

Quando avvisti animali spiaggiati o feriti a causa di ami e lenze (tartarughe, delfini, balenottere, ecc), o quando rilevi un danno ambientale o un potenziale pericolo per la salute dei bagnanti, come chiazze di nafta sull'acqua o macchie di greggio sulla spiaggia, segnalalo subito al bagnino di salvataggio.

Se sei su di una spiaggia libera o in mare, segnalalo alla Capitaneria di Porto - Guardia Costiera telefonando al Numero Blu 1530 ([www.guardiacostiera.it](http://www.guardiacostiera.it)).

Se sei un bagnante-diportista, quando in assenza di gavitelli per l'ormeggio devi operare un ancoraggio, presta attenzione a ciò che c'è sul fondo: "dare ancora" in una zona sbagliata può rovinare ecosistemi delicatissimi come le praterie di posidonia dei fondali sabbiosi e le praterie di gorgonie delle scogliere.

Informati presso l'Ente Gestore delle Aree Marine Protette che decidi di visitare perché all'interno di tali porzioni di territorio sono regolamentate anche le attività balneari (balneazione, navigazione, pesca, immersioni in apnea e subacquee); al loro interno possono essere previste Zone con regimi di tutela differenziati (zone a riserva generale, zone a riserva integrale) per ragioni di carattere ambientale (tutela di specie animali e vegetali, del patrimonio geologico), o di conservazione del patrimonio archeologico ([www.minambiente.it](http://www.minambiente.it)).

11



La prima cosa da fare prima di salire a bordo di un natante (pattini, canoe, sandolini, mosconi, gommoni, imbarcazioni, moto d'acqua, tavole e barche a vela) è quella di indossare le dotazioni di sicurezza: giubbotti o cinture di salvataggio. Anche se non obbligatorio è buona norma per tutti utilizzarle in navigazione.

Se sei solito praticare un'attività sportiva o ricreativa acquista una dotazione personale di salvataggio, un giubbotto "su misura" unisce confort e sicurezza. Il conduttore ed il passeggero di una moto d'acqua devono indossare dotazioni di salvataggio personali: casco protettivo e giubbotto di salvataggio.

Quando transiti con natanti a remi nello specchio di acque comprese nella fascia riservata alla balneazione presta la massima attenzione. Non è sempre facile navigare "a vista" tra i bagnanti. Procedi sempre molto lentamente.

Ricordalo anche quando sei costretto ad accedere alla fascia delle acque riservate alla balneazione (entro 200 metri dalla riva) con natanti a vela e a motore, per operazioni di rilascio, approdo o ormeggio dalla spiaggia o dalla scogliera in assenza di corridoi di lancio.

La sicurezza per il bagnante "diportista" e quella degli altri bagnanti presenti sul litorale è assicurata dall'adozione da parte degli utilizzatori del mezzo nautico di comportamenti idonei nel rispetto delle indicazioni di sicurezza che regolamentano la navigazione dei natanti.

Quando sali a bordo di un natante rispetta le norme del "diportista"





## Rispetta le norme di comportamento

E' importante rispettare alcune regole, previste per la sicurezza dei bagnanti e la tutela dell'ambiente, emanate delle Capitanerie di Porto - Guardia Costiera:

- non recare disturbo alla quiete degli altri bagnanti (schiamazzi, giochi, radio a volume elevato);
- non portare cani o altri animali sulla spiaggia, ad eccezione delle zone dove espressamente previsto e ad eccezione dei cani per il salvataggio e dei cani guida per ciechi;
- non montare tende e non campeggiare a cielo aperto sulla spiaggia; non montare baracche, non accendere fuochi;
- non pescare, in qualunque forma (sportiva e professionale) e con qualsiasi attrezzo (canna, rete, fucile, palamito, rastrello), nelle acque comprese entro i 300 metri dalla costa, nelle fasce orarie destinate alla balneazione comprese tra le ore 8.30 e le ore 19.30;
- non occupare con ombrelloni, sdraio, lettini, la fascia di 5 metri dalla battigia;
- non lasciare, oltre il tramonto del sole, sulle spiagge libere: ombrelloni, sedie a sdraio, tende;
- non transitare sulle spiagge con qualsiasi tipo di veicolo privato;
- non lasciare piccoli natanti in sosta sulla fascia di 5 metri dalla battigia;
- non organizzare giochi e manifestazioni ricreative o sportive senza l'autorizzazione dell'autorità marittima.



# Naviblu

Chi naviga con Aurora, naviga sereno.

Naviblu è la polizza dedicata alle unità da diporto che assicura a bordo il sereno: con una soluzione su misura pensata per proteggere la tua barca e il tuo equipaggio. In ogni momento.



**Aurora**  
ASSICURAZIONI

## Urgenze sanitarie balneari

- Cosa devi fare se sei vittima o testimone di un incidente balneare che comporta un'urgenza sanitaria?

Attiva telefonicamente l'organizzazione sanitaria di pronto soccorso componendo il numero **118** (numero telefonico per le urgenze sanitarie sul territorio nazionale).

- Cosa devi fare quando sei testimone di incidenti in mare?

Attiva telefonicamente la Capitaneria di Porto - Guardia Costiera della località in cui ti trovi, componendo il numero **blu 1530** (numero telefonico gratuito per le emergenze in mare sul territorio nazionale).



### COME DEVI FORMULARE LA CHIAMATA DI EMERGENZA?

Esponi con chiarezza la Tua richiesta di soccorso! L'esito del soccorso dipende soprattutto dalle informazioni che sei in grado di fornire all'operatore della Centrale Operativa!

- **Precisa**

1. il numero telefonico da cui stai chiamando;
2. il luogo e il tipo di incidente: il nome della località, l'eventuale denominazione e l'indirizzo dello stabilimento o dell'esercizio balneare;
3. il numero delle persone o dei natanti coinvolti e quali sono le loro condizioni;
4. il tipo di aiuto che si sta fornendo all'infortunato.

- **Ascolta bene**

le richieste dell'operatore della Centrale Operativa, non farti prendere dal panico, rispondi con calma e precisione alle sue domande. L'emotività legata all'esperienza che stai vivendo può interferire con la tua capacità di analisi e di risposta. Fornisci ogni informazione in tuo possesso atta a facilitare l'intervento dei soccorritori.

- **Riaggancia per ultimo l'apparecchio**



## NOZIONI DI PRIMO SOCCORSO PER IL SOCCORRITORE OCCASIONALE

Su di una spiaggia, la fortuita presenza di una persona (soccorritore occasionale) che conosce le principali manovre di primo soccorso necessarie, può rivelarsi fondamentale per un bagnante vittima di un incidente balneare. Anche tu potresti trovarti nella condizione di poter offrire aiuto alla vittima di un incidente balneare, instaurando le prime cure durante l'intervallo libero di tempo che intercorre tra il momento del trauma e l'arrivo del soccorso qualificato (pronto soccorso).

I compiti del soccorritore occasionale sono: 1) comprendere che cosa sta succedendo e valutare le circostanze nelle quali ci si appresta ad operare il primo soccorso: il numero e le condizioni delle vittime; 2) praticare le necessarie manovre di primo soccorso (unitamente ad un sostegno umano e psicologico) con l'obiettivo di preservare la vita, migliorare le condizioni generali o evitarne il peggioramento; 3) attivare il Servizio Emergenza 118.

### ANNEGAMENTO

**Portare aiuto a chi è in procinto di annegare è sempre un'operazione pericolosa e richiede doti fisiche ed esperienza di soccorso.**

Se di fronte a tale emergenza, dopo una veloce autoanalisi delle proprie capacità, si decide di buttarsi in acqua, sarà opportuno portare con sé un salvagente o qualcosa che galleggi a cui appoggiarsi in caso di necessità. Giunti a riva, si potranno verificare due possibilità: la persona è ancora cosciente o ha già perso conoscenza. Se è ancora cosciente, mettendola a pancia in giù, con la testa più bassa del bacino, espellerà da sola gran parte dell'acqua introdotta; per aiutarla esercitare delle lievi pressioni alla base del torace. Se invece la persona è priva di conoscenza, il cuore batte ancora, ma il respiro è cessato, sarà inutile perdere tempo a far uscire l'acqua dai polmoni; bisognerà iniziare subito la manovra di respirazione bocca a bocca, dopo avere disteso il paziente sulla schiena con la testa iperestesa all'indietro. Infatti, anche se negli alveoli polmonari è contenuto ancora un certo quantitativo di liquido, l'aria immessa forzatamente dall'esterno dal soccorritore sarà sufficiente

a fornire una ossigenazione del sangue che, pur se limitata, potrà mantenere in vita il naufrago fino all'arrivo di soccorsi più qualificati. In presenza anche di arresto del cuore, praticare contemporaneamente il massaggio cardiaco esterno.

### LA RESPIRAZIONE BOCCA A BOCCA

Prima di tutto, il soccorritore dovrà liberare la bocca dell'infortunato da eventuali corpi estranei e da ostacoli alla respirazione.



Poi gli estenderà all'indietro il capo affinché l'accesso dell'aria alle vie aeree non sia ostacolato dalla chiusura della glottide e dalla caduta all'indietro, come un tappo, della lingua.



A questo punto, il soccorritore, dopo aver posto sulla bocca dell'infortunato un fazzoletto o alcune garze sovrapposte o un panno leggero che però lascino passare l'aria, "prenderà fiato" con una lunga inspirazione e appoggerà la sua bocca su quella del paziente, tenendogli contemporaneamente chiuso il naso e soffierà nelle vie respiratorie (attraverso la bocca) tutta l'aria che è riuscito a immagazzinare. Fatto questo, dovrà liberargli il naso e, riprendendo fiato, ripetere la manovra, controllando a ogni insufflazione che il torace della persona soccorsa si espanda e che il

colorito cianotico della pelle e delle labbra tenda a scomparire.



Questa procedura, se eseguita da sola, dovrà essere ripetuta almeno 12 - 15 volte al minuto, fino alla ripresa della respirazione spontanea. Se si effettua contemporaneamente al massaggio cardiaco, sarà indispensabile sincronizzare la manovra di respirazione bocca a bocca con quella di compressione esterna sul cuore (massaggio cardiaco).

### VARIANTI DELLA RESPIRAZIONE BOCCA A BOCCA

**Respirazione bocca a naso.** Quando si presenta la necessità di praticare la respirazione artificiale a una persona che abbia la parte inferiore del volto lesionata (ferite alla bocca, lussazioni o fratture gravi della mascella, ecc) il soccorritore potrà insufflare l'aria direttamente nel naso del paziente, avendo cura di tappargli la bocca per evitare che l'aria insufflata fuoriesca da questa.

**Respirazione bocca a bocca-naso nei bambini.** Quando la manovra di respirazione bocca a bocca deve essere eseguita su di un bimbo, oppure su una persona con le dimensioni facciali molto ridotte, il soccorritore potrà "circondare" con la sua, non solo la bocca, ma anche il naso del paziente. Questo tipo di manovra è in un certo senso più semplice, perché durante l'insufflazione non sarà necessario, come nel metodo normale, tenere chiuse le narici del paziente con le dita.

### MASSAGGIO CARDIACO ESTERNO E RIANIMAZIONE CARDIO-POLMONARE

Il cuore è situato in mezzo al torace dietro lo sterno e con la punta spostata a sinistra. Eserciando

sullo sterno una pressione tale da sposterlo di 4/5 cm verso il basso, il cuore verrà scomposto fra lo sterno stesso e la colonna vertebrale. Questa compressione è sufficiente a spingere nel circolo il sangue contenuto nel cuore dove ristagna quando viene a mancare l'autonoma contrazione cardiaca. Il soccorritore, dopo aver adagiato il paziente su un piano rigido, in posizione supina, allineando capo, collo e torace, deve: 1) liberargli la bocca e il naso (apertura vie aeree); 2) iperestendergli la testa all'indietro mettendogli una mano sotto la nuca e sollevandone il collo; 3) sostenergli con una mano il collo e con l'altra otturargli il naso, stringendolo tra due dita; 4) dopo aver posto sulla bocca dell'infortunato un fazzoletto o alcune garze sovrapposte o un panno leggero che però lascino passare l'aria, inspirare profondamente, aprirgli bene la bocca, circondare con le labbra "a ventosa" la bocca (o il naso, otturando in tal caso la bocca) dell'infortunato e soffiare con decisione fino a veder sollevare il torace del paziente; subito dopo alzarsi, liberargli il naso e riprendere fiato; 5) ripetere questa sequenza per 3/4 volte per ossigenare il sangue. Dopo questa serie di insufflazioni, ricontrollare se il polso manca ancora; 6) in questo caso, portarsi a fianco del paziente disteso su un piano rigido, inginocchiarsi, trovare al centro del torace lo sterno, delimitando la sua parte inferiore dove finisce il duro dell'osso; 7) appoggiare la parte basale del palmo della mano sulla parte inferiore dello sterno, due dita sopra il punto dove l'osso non è più palpabile e il palmo dell'altra mano sul dorso della prima; 8) in ginocchio, con le braccia tese e le spalle perpendicolari allo sterno, abbassarsi a comprimere, con il peso del proprio corpo, il torace del soggetto fino a far spostare lo sterno verso il basso di circa 4/5 centimetri, con "effetto pompa" sul cuore fermo sottostante;



9) allentare la compressione senza staccare le mani dal torace, continuare la sequenza delle compressioni abbinandole alla respirazione artificiale, come segue: a) se il soccorritore è solo, dopo le 3/4 insufflazioni d'aria iniziali, procedere con un ritmo di 15 compressioni toraciche e 2 insufflazioni bocca a bocca; b) se i soccorritori sono due che si alternano, procedere con un ritmo di 5 compressioni e 1 insufflazione;



10) dopo un minuto o 3 cicli di respirazione e compressione, controllare se riprende il polso carotideo.



In caso contrario continuare la sequenza, ricontraolando ogni 3 minuti se c'è ripresa del polso. Appena si dovesse nuovamente percepire il polso carotideo, interrompere immediatamente il massaggio cardiaco. Bisognerà invece proseguire con la respirazione bocca a bocca fino alla ripresa della respirazione spontanea. Se il paziente resta privo di conoscenza, pur respirando e avendo ripreso il battito cardiaco, lo si metterà in posizione laterale di sicurezza (vedi capitolo successivo) fino all'arrivo dei soccorsi medici.

**Massaggio cardiaco nel bambino.** Quando le manovre rianimatorie dovranno essere effettuate su bambini neonati, la respirazione artificiale sarà di tipo bocca a bocca-naso e il massaggio cardiaco sarà fatto spingendo ritmicamente e velocemente,

con due dita (indice e medio uniti) sullo sterno, a ritmo di circa 150 volte al minuto, con il bimbo posato su piano rigido. Nei bambini più grandi, invece, si farà il massaggio cardiaco con la stessa frequenza dell'adulto, ma anziché comprimere lo sterno con due mani, si userà una mano sola, con la parte rigida del palmo e senza spingere con troppa forza.

### POSIZIONI PARTICOLARI

**Posizione laterale di sicurezza.** Se l'infortunato è incosciente, è indispensabile che le sue vie respiratorie non vengano ostruite dalla caduta all'indietro della lingua, da eventuali rigurgiti, muco, corpi estranei, ecc. La posizione di sicurezza ne favorisce l'eliminazione spontanea. Adagiare il paziente su un fianco, in posizione di semitorso laterale. Se steso sul fianco destro, la gamba sinistra sarà posta leggermente flessa sopra la gamba destra con il ginocchio appoggiato al suolo.



Anche il braccio sinistro sarà appoggiato per terra, piegato in avanti con la mano all'altezza del volto. La gancia destra potrà essere posata sul braccio destro. Se steso sul fianco sinistro, la figura dovrà assumere posizione opposta rispetto a quanto sopra descritto. La posizione laterale di sicurezza è la stessa che la madre fa assumere al neonato dopo la poppata, per evitare che il rigurgito di latte lo soffochi durante il sonno.

**Posizione antishock.** È la posizione da adottare, non soltanto in tutti i casi d'improvviso e grave abbassamento della pressione arteriosa e di collasso cardiocircolatorio (shock) in persone ancora coscienti, ma anche nella repentina perdita di coscienza ed è utile, fra l'altro, per accertare se si tratta solo di un banale svenimento senza conseguenze (lipotimia) o di qualcosa di più grave (coma). In questi casi, infatti, la posizione antishock permetterà di formulare una prima approssimativa diagnosi sulla gravità effettiva della perdita di coscienza, poiché se si tratta di una banale lipotimia, basteranno al massimo due o tre minuti in questa

posizione perché lo stato di coscienza sia completamente ristabilito. La corretta posizione antishock si ottiene mettendo sdraiato il paziente per terra, con la testa piegata su un lato, gli indumenti stretti, cravatta, camicia, cintura, reggiseno slacciati e le gambe tenute sollevate con un'angolazione di circa 45 gradi, anche mettendo sotto di esse delle coperte ripiegate o qualsiasi altro oggetto atto a tenerle alzate.



Tenere sotto controllo i parametri vitali (coscienza, polso, respiro) e coprire il paziente perché lo stato di shock comporta un notevole abbassamento della temperatura corporea.

**Posizione antishock e laterale di sicurezza.** È la naturale evoluzione della posizione precedentemente descritta e andrà adottata senza indugio quando, tenendo sotto costante controllo i parametri vitali (coscienza, polso, respiro) di un paziente in posizione antishock, si vedrà stabilizzare la perdita di coscienza. In tal caso si farà in modo di tenere la persona ancora con gli arti inferiori sollevati, ma sdraiandola su un lato come nella "posizione di sicurezza". L'operazione risulterà più facile se il paziente potrà essere adagiato su un piano inclinabile (un'asse abbastanza larga, una porta, ecc).

**Posizione da trauma cranico.** Deve essere adottata dopo un trauma cranico, quando l'infortunato non ha ancora perso completamente conoscenza. Consiste nel mettere un cuscino, coperte o indumenti ripiegati sotto la testa per tenerla leggermente sollevata in modo da evitare un eccessivo afflusso di sangue al cervello che, in seguito al trauma, potrebbe aver subito una lesione con conseguente emorragia interna (ematoma intracranico). Se la persona traumatizzata è incosciente, oppure se perde sangue da un orecchio (otorragia), bisognerà adottare, sempre tenendo la testa

leggermente sollevata, la "posizione laterale di sicurezza" con la stessa reclinata sul lato dell'otorragia, in modo da fare defluire più sangue possibile verso l'esterno (le emorragie dell'orecchio e del naso, in un traumatizzato cranico, non vanno mai tamponate!).

### COLPO DI CALORE

In genere non si presenta con caratteristiche di gravità preoccupanti. In forma grave si può manifestare in atleti impegnati in corse sulle lunghe distanze o in persone impegnate in esercizi o lavori faticosi in ambienti a elevata temperatura. In questi casi, la sua evoluzione può anche essere drammatica. La secrezione di sudore e la sua evaporazione dalla superficie esterna del nostro corpo, fenomeni che comportano una sottrazione di calore e quindi un raffreddamento della cute, rappresentano i fondamentali meccanismi della termoregolazione fisiologica, cioè del sistema con cui l'organismo umano regola la sua temperatura interna. Quando la temperatura esterna si avvicina o supera quella del nostro corpo (36,5° - 37°) e, soprattutto, quando l'umidità atmosferica è molto elevata, la normale sudorazione ed evaporazione del sudore vengono progressivamente ostacolate, fino ad essere pressoché totalmente impedito, con conseguente aumento della temperatura corporea. I sintomi più evidenti di un colpo di calore di media gravità sono: mal di testa, irrequietezza, ronzii alle orecchie, vertigini, sensazione di svenimento, sudorazione, sete, crampi muscolari. In forma grave si manifesta con respiro affannoso, mal di testa spesso violento, vertigini, vomito, talora diarrea, crampi, pelle calda al tatto, arrossamento del volto, battito cardiaco frequente e polso "piccolo", agitazione e confusione, fino alla perdita di coscienza. Il soccorritore dovrà portare l'infortunato in luogo fresco e ombroso. Slacciare gli indumenti stretti, la cravatta, il colletto, la cintura, il reggiseno. Muovere l'aria intorno al paziente con un ventaglio o possibilmente con un ventilatore. Molto utili saranno le spugnature fredde o gli impacchi di ghiaccio alle tempie, al collo e all'inguine. Se la persona colpita è perfettamente cosciente, tenerla in posizione semiseduta e somministrare thé o caffè allungati e a temperatura ambiente, successivamente liquidi integratori di sali minerali (Reidrax, Alhydrat, Pedia-lyte, ecc). Mai alcolici! In caso di

perdita della coscienza, porre la persona in posizione di sicurezza).

#### COLPO DI SOLE

L'aumento della temperatura intracranica determinata dall'azione diretta dei raggi solari sul capo dell'infortunato, può determinare una serie di conseguenze caratteristiche del colpo di sole: malessere generale, improvviso mal di testa, vertigini, nausea, pallore, sudorazione profusa con disidratazione, debolezza, crampi muscolari e spesso perdita di coscienza. Il soccorritore dovrà distendere l'infortunato (mai in posizione seduta) in luogo ombroso slacciandogli gli indumenti stretti, la cravatta, il colletto, la cintura, il reggiseno. Eventuale posizione di sicurezza ed evitare bevande, se incosciente. Se l'infortunato invece è cosciente, somministrare bibite (mai ghiacciate) come tè e caffè diluiti ed eventualmente liquidi integratori di sali (Reidrax, Alhydrate, Pedialyte, ecc).

#### CRAMPÌ MUSCOLARI

Sono contrazioni involontarie, spastiche e dolorose dei muscoli, specialmente di quelli del polpaccio, della coscia, della mano e del piede. Normalmente sono di breve durata e si risolvono spontaneamente. Si manifestano in genere, specie quando compaiono durante il sonno, a seguito di posizioni scorrette con compressione di un nervo o di un'arteria. Spesso sono, però, la conseguenza di un prolungato e/o eccessivo sforzo muscolare (durante il nuoto, quando il corpo è raffreddato dalla temperatura dell'acqua) nel corso del quale si è formata una rilevante quantità di acido lattico, superiore alla capacità di smaltimento da parte del sangue circolante. Possono anche essere dovute a perdita di sali dopo sudorazioni profuse, vomito, diarree. L'intervento, in questi casi, consiste sempre nella massima distensione dei muscoli interessati. Se il crampo interessa la mano, le dita devono essere tese al massimo e piegate all'indietro facendo leva sui polpastrelli. Così per il piede. Se il crampo colpisce il polpaccio, la gamba va tenuta tesa e il piede piegato verso il ginocchio. Può essere utile cercare di camminare. Infine, se è la coscia a subire la contrazione spastica, il soccorritore deve fare sedere a terra la persona e sollevarle la gamba prendendola per il calcagno, mentre con l'altra mano preme-

rà sul ginocchio. I crampi potranno essere prevenuti o alleviati bevendo piccole quantità di acqua in cui sia stato sciolto un po' di sale da cucina o una sostanza reidratante come Reidrax, Alhydrate, Pedialyte, Polase, Mag 2, ecc. I massaggi sono sempre molto utili.

#### CORPI ESTRANEI NELL'OCCHIO

È un evento frequente ma, per fortuna, raramente si dimostra grave. Quando si sia determinata una lesione della cornea o della palpebra, l'intervento immediato di uno specialista è imperativo. I sintomi abituali sono: dolore, lacrimazione, arrossamento. È importante ricordare di non strofinare mai l'occhio interessato: il corpo estraneo potrebbe provocare lesioni anche gravi al globo oculare e in modo particolare alla cornea. Il primo provvedimento da adottare è quello di lavare con abbondante acqua, direttamente sotto il rubinetto o utilizzando una bottiglia o un bicchiere. Si può quindi ispezionare la palpebra inferiore (mentre il paziente guarda verso l'alto) dove più comunemente si localizza il corpo estraneo.



Se questa ispezione si rivela negativa, allora bisognerà ricercare sotto la palpebra superiore. Questa andrà rovesciata ribaltandola verso l'alto su un fiammifero, uno stuzzicadenti o un cotton fioc, mentre il paziente guarda verso il basso. Se si tratta di ciglia o di granelli di sabbia, si può cercare di rimuoverli con l'aiuto di un angolo di fazzoletto pulito e piegato. Se si accerta la presenza di una piccola scheggia metallica, può essere tentato l'utilizzo di una calamita che andrà avvicinata alla scheggia stessa. Se non si riesce nella rimozione, dopo aver fatto chiudere entrambi gli occhi (se si muove un occhio anche l'altro si muove) bisogna ricoprirli con garza o con un fazzoletto pulito e bendare senza stringere, in attesa dell'intervento di un medico).

# AbitaAurora

Protegge la casa, protegge chi la vive.

Con AbitaAurora,  
vivi ogni momento della tua  
vita familiare con la serenità  
di aver protetto i tuoi cari  
e il tuo bene più  
prezioso: la tua casa.



**Aurora**  
ASSICURAZIONI



pharma service srl  
edizioni

Via Voghera 16 - 20144 Milano  
Tel. 02 89.42.08.68 - Fax 02 83.20.17.81  
e-mail: pharmas@tin.it

# Aurobox

Sulla strada sei sempre al sicuro.

**Il sistema satellitare Aurobox:**

Attiva i soccorsi in caso di emergenza

Localizza l'auto in caso di furto

E ti fa risparmiare  
sul premio RC Auto  
e Incendio/Furto.



www.auroraassicurazioni.it

LA GUIDA "INACQUASICURI" E' OFFERTA DA:



  
**Aurora**  
 ASSICURAZIONI  
 DOVE SENTIRSI SERENI