

Associazione «Stefano Cocchi»

Casella Postale 424 - 59100 PRATO - Tel. 0574 621251



SICUREZZA IN ACQUA

con l'approvazione di:

- Società Italiana di Medicina Subacquea ed Iperbarica (SIMSI)
- Federazione Medico Sportiva Italiana
- Scuola di Specializzazione di Medicina Subacquea ed Iperbarica. Univ. Chieti.

- Federazione Italiana Nuoto (FIN). Sezione Salvamento.
- Federazione Italiana Pesca Sportiva ed Attività Subacquee (FIPS).

- sotto gli auspici dei Ministeri:
- Pubblica Istruzione,
 - Sport Turismo Spettacolo,
 - Sanità,
 - Marina Mercantile e della Regione Toscana

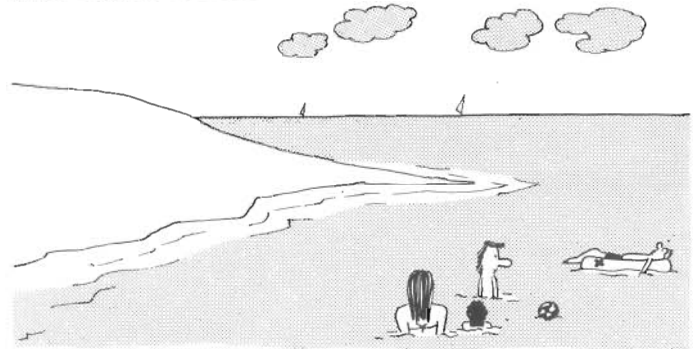
L'UOMO E L'ACQUA

L'uomo, da sempre, ha avuto uno stretto rapporto con l'acqua; proprio dall'acqua è da ricercare l'origine delle prime forme di vita.

Acqua, elemento basilare della vita, fonte da sempre, di risorse alimentari ed energetiche.

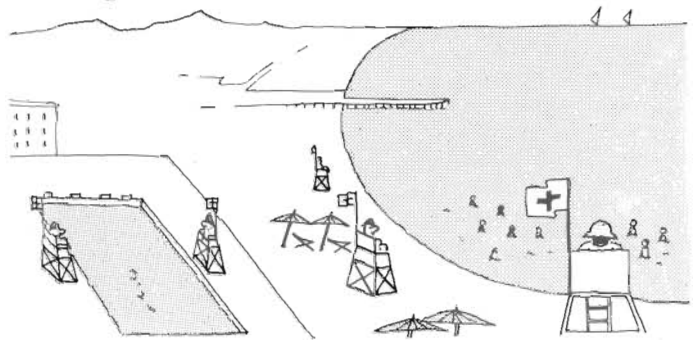
Acqua come lavoro, studio, ricerca, sport, divertimento; un rapporto importante, intenso, bello, a cui ci si deve però avvicinare con buona preparazione, perché i pericoli sono molti e troppi, ogni anno, gli incidenti.

IN ACQUE LIBERE...



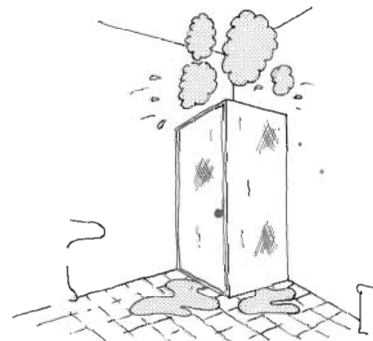
...RIMANETE IN «GRUPPO»

IN ACQUE SORVEGLIATE...



...ESIGETE GLI «ASSISTENTI BAGNANTI»

IN CASA...



...LA DOCCIA È PIÙ SICURA

SICUREZZA IN ACQUA
①

MAI DA SOLO IN ACQUA

Associazione «Stefano Cocchi»




un mezzo di salvataggio ed un 'compagno d'acqua' sempre vicino



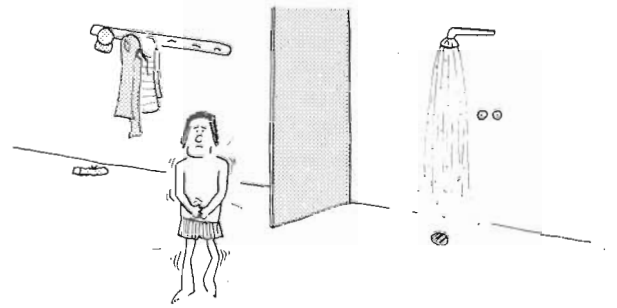
SI

Il più banale incidente, se sei solo, può essere fatale!

UN CRAMPO, UNA PAURA IMPROVVISA, UNA PERDITA DI COSCIENZA, UN TRAUMA ANCHE LEGGERO, SE NESSUNO TI AIUTA, POSSONO CAUSARE L'IRREPARABILE.

I CONSIGLI PER TUTTI

GIÀ SPOGLIANDOSI SI HA IL PRIMO BRIVIDO...



...IL CORPO PERDE CALORE; CLIMATIZZATI!

LA DIFFERENZA DI TEMPERATURA TRA IL CORPO UMANO (37°) E L'ACQUA (18°-28°) PROVOCA UNA REAZIONE TANTO MAGGIORE QUANTO PIÙ L'ACQUA È FREDDA E L'ENTRATA È BRUSCA

SICUREZZA IN ACQUA
②

ATTENTO AL FREDDO E AL SALTO TERMICO

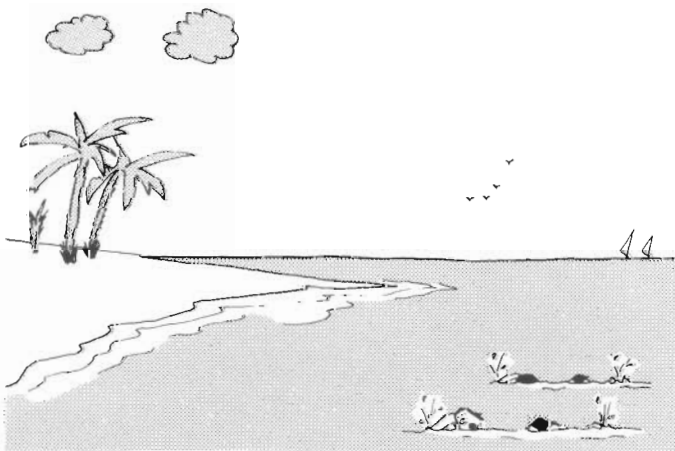
Associazione «Stefano Cocchi»

se sei troppo accaldato...

...entra in acqua gradualmente

PERICOLO: idrocuzione (sincopa riflessa)

IL NUOTO È BELLO...



... CON MARE CALMO, SOLE, ACQUA CALDA E QUANDO SEI IN FORMA!

QUESTE INTUIBILI SITUAZIONI DI PERICOLO SONO SEMPRE DA EVITARE, PERCHÉ IL SALVATAGGIO DIVENTA PIÙ DIFFICILE

SICUREZZA IN ACQUA
③

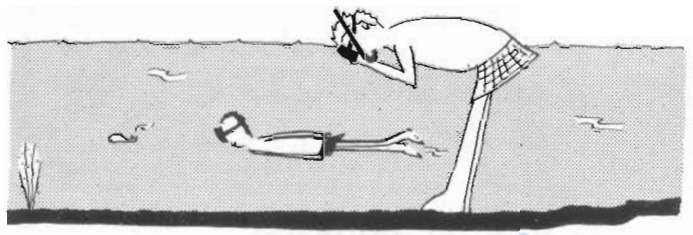
ATTENTO!

Associazione «Stefano Cocchi»

PERICOLI: sincopi, traumi, crampi, annegamento

PER ANDARE SOTT'ACQUA

IN ACQUA LIMPIDA...



...L'APNEA È BELLA, MA ATTENZIONE!

L'IMMERSIONE IN APNEA, ANCHE SE FATTA PER GIOCO E IN POCA PROFONDITÀ, È SEMPRE PERICOLOSA E DEVE ESSERE CATEGORICAMENTE SEGUITA « A VISTA » ANCHE IN PISCINA

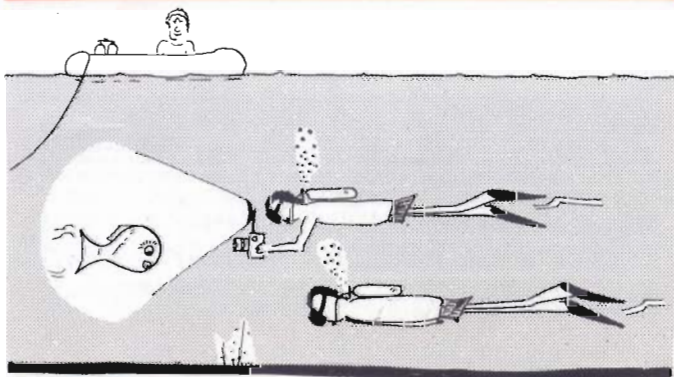
SICUREZZA IN ACQUA 4

L'IMMERSIONE IN APNEA

Associazione Stefano Cocchi

controllo medico periodico	
conosci le elementari nozioni di fisiopatologia dell'uomo in Immersione e le manovre di pronto soccorso	
non immergerti se non in perfette condizioni fisiche e psichiche	
non entrare in acqua se non sono passate 4 ore dal pasto o 2 ore da uno spuntino né dopo un lungo digiuno	
non effettuare l'iperventilazione	
immergiti dopo una, o due profonde inspirazioni	
immergiti sempre saggiato, dalla cintura alla boa segnasub	
immergetevi sempre almeno in due, di cui uno in superficie a controllare « a vista » il compagno	
immergiti in equilibrio idrostatico positivo	
Inizia subito la risalita al primo bisogno di respirare e non « tirare » mai l'apnea	
almeno 3 minuti tra un'apnea e l'altra per compensare il debito d'ossigeno acquisito	

PERICOLO: sincope anossica



PER IMMERGERSI CON LE «BOMBOLE», È INDISPENSABILE SEGUIRE CON SERIETA' I CORSI DELLE FEDERAZIONI SPORTIVE

CENTRI IPERBARICI:

ZINGONIA (BG) Istituto Iperbarico - Tel. 035/884406	CAGLIARI Ospedale "Marino" - Tel. 070/6094424
PADOVA Centro Iperbarico - Tel. 049/8070843	CASTELLAMMARE (NA) I.M.M.I. - Tel. 081/8726730
VILLAFRANCA (VR) Istituto Iperbarico - Tel. 045/6300306	NAPOLI Univ. Est. An. e Rian. - Tel. 081/7461111 - 7463547
GENOVA Ospedale S. Martino - Tel. 010/5551-5552974	LARINO (CB) Ospedale G. Vietri - Tel. 0874/8271
FIDENZA (PR) Ospedale - Tel. 0524/515111	BARI Ospedale S. Paolo - Tel. 080/5843111
RAVENNA Centro Iperbarico - Tel. 0544/500152	SALERNO C.E.M.S.I. - Tel. 089/791323
LE GRAZIE (SP) Com. Sub. In. (Marina Militare) - Tel. 0187/77411	LECCE Ospedale V. Fuzzi - Tel. 0832/661111 - 665285
FIRENZE O.T.L. Nautilus - Tel. 055/2381490 - 2381634	PALMI (RC) Ospedale Penimalli - Tel. 0966/45471
PISA Ospedale S. Chiara - Tel. 050/592111 - 592758	AUGUSTA (SR) Villa Salus - Tel. 0933/512799
PORTOFERRAIO (LI) Ospedale Elbano - Tel. 0565/938511	PALERMO Policlinico - Tel. 091/6551111 - 6552700
GROSSETO Ospedale Misericordia - Tel. 0564/485111	LIPARI (ME) Ospedale - Tel. 090/98851 - 9885257
ANCONA Marina Militare - Tel. 071/5931 - 5932416	PANTELLERIA (TP) Ospedale (Estate) - Tel. 0923/911844 (estate)
ROMA Ospedale Umberto I - Tel. 06/4465102	USTICA (PA) Guardia Medica - Tel. 091/8449288 (estate)
LA MADDALENA (SS) Ospedale - Tel. 0789/791216	LAMPEDUSA (AG) Ospedale - Tel. 0922/970604 (estate)

SICUREZZA IN ACQUA 5

L'IMMERSIONE CON AUTORESPIRATORI

Associazione Stefano Cocchi

controllo medico periodico	
consegui un brevetto presso una scuola autorizzata	
costante controllo attrezzatura e pressione bombole	
prima di immergerti programma la tua immersione	
indossa sempre il giubbotto idrostatico il profondimetro, l'orologio e il decompressimetro	
immergetevi sempre almeno in due, con un mezzo appoggio in superficie	
adotta in Immersione le corrette tecniche di respirazione	
risali a 10 mt. al minuto, con ulteriore fermata di 2 minuti alla quota di decompressione programmata	
non superare i 40 mt. di profondità	
conosci l'ubicazione del più vicino centro Iperbarico	
In caso di incidente mettersi subito in contatto con il più vicino centro Iperbarico, organizzando un idoneo trasporto	

PERICOLO: malattie da decompressione (embolie), barotraumi

se nonostante tutte le precauzioni accade un incidente, devi conoscere

IL PRONTO SOCCORSO E LA RIANIMAZIONE

SICUREZZA IN ACQUA (6)

PRONTO SOCCORSO E RIANIMAZIONE

Associazione "Stefano Cocchi"

In tutti i casi di arresto dei movimenti respiratori intervenire subito, sul luogo stesso dell'incidente, con la respirazione bocca-bocca o bocca-naso e, se necessario, con il massaggio cardiaco esterno

solo tu puoi salvarlo!



se arresto respiratorio	se arresto respiratorio e cardiaco
	
respirazione bocca-bocca o bocca-naso	massaggio cardiaco esterno e respirazione bocca-bocca (o bocca-naso)

è indispensabile:

- stendere l'infortunato su superficie rigida
- tenere la testa ben distesa all'indietro (figura B)
- continuare sempre le manovre di rianimazione, anche durante il trasporto, fino all'arrivo al più vicino pronto soccorso attrezzato



A B

Questo metodo è valido in tutte le situazioni che portino ad arresto respiratorio e cardiaco (sincopi, annegamenti, collassi, soffocamenti, avvelenamenti, intossicazioni, folgorazioni, etc.).

COME PROCEDERE:

- 1 - Liberare, se necessario, le vie respiratorie dell'asfittico.
- 2 - Stendere l'infortunato su una superficie rigida.
- 3 - Tenere la testa perfettamente distesa all'indietro (mettendo uno spessore sotto le spalle).
- 4 - Mettersi di fianco e rendersi conto se c'è solo arresto respiratorio o anche arresto cardiaco (polso, carotidi, orecchio sul cuore, reazione pupilla).

E QUINDI:

se arresto respiratorio:

inspirare profondamente ed insufflare nella bocca dell'infortunato, tenendogli chiuso il naso, una volta ogni 5 secondi circa, o insufflare nel naso tenendogli chiusa la bocca.

se arresto respiratorio e cardiaco:

insufflare come sopra, ed eseguire il massaggio cardiaco esterno (appoggiare il palmo di una mano sulla metà inferiore dello sterno e comprimere con l'altra, facendo abbassare la gabbia toracica di 3-4 cm., poi rilasciando, col ritmo di una al secondo circa).

Ottimale con due rianimatori.

Continuare per almeno 30-40 minuti prima di arrendersi.

Il metodo di rianimazione bocca-bocca o bocca-naso è considerato in tutto il mondo il più efficiente.

Altri metodi di rianimazione sono quelli manuali con i quali si può ottenere una ventilazione polmonare con dirette pressioni sul dorso o sul torace e col sollevamento delle anche tenendo l'asfittico bocconi.

intervenendo nei primissimi minuti con le corrette manovre di rianimazione c'è la certezza di salvare una vita.

PER TE E PER GLI ALTRI RICORDA SEMPRE QUESTI INSEGNAMENTI

LE CAUSE DELL'ANNEGAMENTO (nel nuoto e in apnea)

