



I vostri nuotatori di salvataggio



Consigli ai genitori

Cari genitori,

Per potervi godere in modo spensierato il contatto con l'acqua assieme ai vostri bambini vi consigliamo di seguire le seguenti indicazioni:

- ☀ **Giocando, insegnando e sorvegliando** iniziate possibilmente presto con **la presa di confidenza con l'acqua** dei vostri bambini. Diverse associazioni offrono dei corsi specifici nel merito e sono a vostra disposizione se lo desiderate.
- ☀ **Sorvegliate** i vostri bambini costantemente. Se volete rilassarvi mettetevi d'accordo con altre persone che si occupino nel frattempo della sorveglianza.
- ☀ **Imparare a nuotare** in tenera età rappresenta un'ottima prevenzione in caso di situazioni pericolose.
- ☀ Nel caso della scomparsa del vostro bambino iniziate a **cercarlo** in primo luogo in **posti vicini all'acqua** (biotopo, ruscello, laghetto, pozzo, piscinetta, ecc.). Se il suo bimbo dovesse essere caduto nell'acqua il tempo per aiutarlo è molto poco (solo alcuni minuti).
- ☀ Anche una **profondità minima** di pochi cm **può essere pericolosa** per un bambino piccolo. Se un bambino piccolo - per qualsiasi ragione - finisce con la testa sott'acqua e non è abituato, non si metterà né ad urlare, né a divincolarsi: i bambini piccoli finiti nell'acqua restano silenziosi e fermi e in questo modo possono annegare .
- ☀ **Protegete** i vostri bambini pieni di spirito avventuroso in modo attivo (p.es. con recinzioni) da **biotopi o piscine**. Il cancello d'accesso deve essere munito di un meccanismo sicuro che in caso di mancata chiusura ne consenta la chiusura automatica.
- ☀ Il **corretto comportamento** in caso di emergenza in acqua e fuori dall'acqua può essere appreso durante un **corso** in seno alla Società Svizzera di Salvataggio **SSS**. Informazioni utili inerenti i corsi e la tematica in generale si trovano sul sito web della SSS all'indirizzo www.sss.ch.

Vi raccomandiamo di seguire i sette consigli sopra indicati.

Medico primario Chirurgia Ospedale
Universitario Pediatrico Basilea UKBB

Prof. Dr. med. Johannes Mayr

Responsabile settore
Formazione della SSS

Fabienne Meier

Responsabile del progetto
scuole dell'infanzia SSS

Stéphanie Bürgi-Dollet

I messaggi dell'acqua di Pico



Protezione solare

- Mi metto la crema solare mezz'ora prima di espormi al sole e a mezzogiorno vado all'ombra



Dico dove sono

- Dico sempre dove vado



Mangiare e bere

- Sto attento a quello che mangio e bevo

Doccia

- Vado al WC prima di fare il bagno
- Prima del bagno faccio la doccia e mi rinfresco



Acqua bassa

- Resto nell'acqua bassa fino a quando so nuotare bene
- Nelle lunghe nuotate mi faccio accompagnare

Ciao gioco

- Rimango sulla riva anche se il mio giocattolo preferito cade in acqua e si allontana



Mezzi di salvataggio

- I mezzi di salvataggio servono solo in caso d'emergenza
- Guardo dove sono

Chiedo aiuto se ho bisogno

- Grido per chiedere aiuto solo in caso d'emergenza



Guardo dove mi tuffo

- Mi tuffo solo in acque che conosco e senza mettere in pericolo gli altri

Mi asciugo

- Escio dall'acqua quando sento freddo
- Dopo il bagno mi asciugo bene

