



Schweizerischer Ruderverband  
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron  
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

## Canottaggio in sicurezza

### **Ipotermia, riflessioni (seguito)**

- Il 30% circa dei decessi avviene subito dopo la caduta in acqua
- Il 55% circa dei decessi avviene a meno di 3 metri dalla riva o dall'imbarcazione

**Temperatura dell'acqua in °C = «Tempo utile» in minuti**

**Tempo utile = tempo di salvataggio**

**In caso di ipotermia:**

- diminuzione della sensibilità tattile – a partire da +15°C
- riduzione della capacità prensile (afferrare gli oggetti) - a partire da +10°C
- intorpidimento, soprattutto nelle mani - a partire da +5°C

**Le speranze di sopravvivenza aumentano (meno movimento) o diminuiscono (più movimento) in funzione del comportamento in acqua.**



Schweizerischer Ruderverband  
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron  
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

## Canottaggio in sicurezza

### **Ipotermia**

#### **Definizione:**

**Qualsiasi calo non intenzionale della temperatura corporea centrale (TCC) al di sotto dei 35 gradi Celsius (°C) è considerato come un'ipotermia generale**

### **Riflessioni**

**La temperatura dell'acqua dei laghi e dei fiumi in Svizzera è INFERIORE ai 16°C per sette mesi l'anno. Durante cinque mesi, è persino inferiore a 8°C**

**L'ipotermia può essere causata dall'ACQUA e dal VENTO, ma anche dagli SPRUZZI e dalla PIOGGIA**

- **Nell'acqua, il rischio di ipotermia è 25 volte più elevato che nell'aria**
- **La perdita di calore in acqua è quindi più elevata**
- **I movimenti (nuoto) conducono più rapidamente all'ipotermia**
- **Il processo di ipotermia dipende dalla costituzione fisica e dallo stato di salute dell'individuo**
- **Gli indumenti utilizzati per praticare il canottaggio offrono una certa protezione contro il freddo**



Schweizerischer Ruderverband  
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron  
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

## Canottaggio in sicurezza

### SEGNALI D'ALLARME – Come farsi notare?

- **Inviare il segnale d'allarme il più presto possibile**
  - *agitando un remo*
  - *fischando*
  - *salendo in piedi sulla barca, alzando e abbassando le braccia*
  - *agitando un indumento*
  - *di notte, agitando una torcia*



Schweizerischer Ruderverband  
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron  
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

## Canottaggio in sicurezza

### SCENARI D'EMERGENZA – Osservazioni / Raccomandazioni

#### **Imbarcazione piena d'acqua o capovolta, equipaggio in acqua. Salvataggio: le misure d'urgenza devono essere COORDINATE**

- La persona con maggiore esperienza coordina il salvataggio
- Inviare un segnale d'allarme o attirare rapidamente l'attenzione
- L'equipaggio deve rimanere accanto alla barca  
Aiutarsi e sorvegliarsi reciprocamente, utilizzare la barca come boa di salvataggio
- L'equipaggio deve rimanere unito  
Il responsabile deve mantenere la visione d'insieme: l'equipaggio è al completo?
- Abbandonare l'imbarcazione soltanto tutti insieme. Separarsi soltanto in caso di pericolo immediato, ad es. battello della navigazione, diga o chiusa
- Nuotare verso la riva **SENZA L'IMBARCAZIONE** è l'ultima alternativa. Può essere la soluzione in caso di pericolo di morte, a condizione di disporre e di poter utilizzare un dispositivo di galleggiamento. **ATTENZIONE** allo sfinimento e all'ipotermia
- Tentare di nuotare verso la riva **CON L'IMBARCAZIONE**
- Se possibile togliere i remi dagli scalmi per utilizzarli come pagaie
- Non svestirsi per non disperdere il calore
- Se l'imbarcazione si è capovolta (barche strette / piccole imbarcazioni) e risulta impossibile risalire a bordo, voltarla, salire con il tronco sulla barca e raggiungere la riva spingendo con i piedi





Schweizerischer Ruderverband  
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron  
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

## Canottaggio in sicurezza

### SCENARI D'EMERGENZA – Osservazioni / Raccomandazioni

#### Persona gravemente malata. Salvataggio: tempo a sufficienza per i soccorsi

- Prestare soccorso, se possibile, sull'imbarcazione
- Dirigersi verso l'infrastruttura più vicina (hangar, pontile)
- Inviare un segnale di allarme se necessario

#### Emergenza!!! Persona in pericolo fisico. Salvataggio: IMPOSSIBILITÀ di soccorso in barca

- Chiamare i soccorsi indicando il luogo esatto dell'incidente
- Dirigersi verso la riva e prodigare, se possibile, i primi soccorsi

#### Persona in acqua. Salvataggio: misure immediate

- Mantenere il contatto visivo
- Lanciare in acqua un dispositivo di galleggiamento, se disponibile
- Lanciare una cima, se disponibile
- Inviare un segnale di allarme
- Estrarre la persona dall'acqua
- Accompagnare la persona sulla riva
- Riscaldare la persona per proteggerla dall'ipotermia
- Chiamare i servizi di salvataggio o di soccorso (numero d'emergenza 144)



Schweizerischer Ruderverband  
Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron  
Federazione Svizzera delle Società di Canottaggio

## Canottaggio in sicurezza

### Principi di base:

- Più esperienza = più sicurezza
- Ogni uscita deve essere fatta in **SICUREZZA**
- Il «know-how» del rematore deve essere conforme alle circostanze
- Occorre essere consapevoli delle proprie responsabilità

### **PREVENZIONE – Osservazioni / Raccomandazioni**

- Accertati che l'imbarcazione galleggi in modo corretto e che sia in buono stato
- Osserva rigorosamente le misure di prevenzione degli incidenti
- Impara e metti in pratica le regole di rotta e di navigazione locali in vigore per evitare collisioni
- Visiona l'ultimo bollettino meteorologico e controlla le condizioni del lago prima dell'uscita. Non uscire **MAI** se le condizioni non sono favorevoli o potrebbero diventarlo
- Non prendere alcun rischio in caso di condizioni meteorologiche incerte
- Annota la tua uscita in barca nel giornale di bordo **PRIMA** di partire ed eventualmente informa altri membri del club se prevedi un'uscita prolungata
- Porta con te o indossa un giubbotto di salvataggio per la tua sicurezza
- Se possibile, porta con te o indossa un dispositivo di galleggiamento, ad es. «Restube», per la tua sicurezza