

## LE DIECI REGOLE D'ORO PER VIVERE IN SICUREZZA IL PIANETA ACQUA

1) Non entrare in acqua dopo aver mangiato. Attendi almeno due ore se hai fatto un pasto leggero, almeno tre ore se hai fatto un pasto completo.

**Rischi una sincope digestiva con possibile arresto cardiaco e conseguente morte.**

2) Non entrare in acqua se sei stato a lungo esposto al sole o se hai appena terminato di fare attività fisica (footing, beach volley, spinning ecc.) e quindi sei accaldato. Entra in acqua gradualmente bagnandoti prima la nuca e poi il resto del corpo.

**Rischi una sincope da idrocuzione con possibile arresto cardiaco e conseguente morte.**

3) Non entrare in acqua se sei in stato di ebbrezza sotto gli effetti dell'alcool o di sostanze stupefacenti.

4) Non tuffarti (sia di testa che di piedi) in acqua bassa. Se l'acqua fosse torbida controlla, prima di tuffarti, la profondità del fondale. **Rischi la frattura delle vertebre cervicali con conseguente paralisi tetraplegica.**

5) **Al mare o al lago** evitiamo di nuotare da soli e lontani dalla riva (teniamoci entro i 100 metri). In caso di malore l'intervento dell'Assistente Bagnanti potrà essere tempestivo e decisivo.

Se, comunque, volessimo nuotare a largo (oltre i 100 mt) o lungo una scogliera, preoccupiamoci di segnalare la Nostra presenza con una boa galleggiante (tipo pallone sub) legata in vita.

**Rischi di essere investito dalle imbarcazioni a motore.**

6) **Al mare o al lago** in condizioni di tempo avverso (forte vento, mare o lago mosso ecc.) evita di allontanarti dalla riva e comunque, per un bagno tranquillo, chiedi consiglio all'Assistente Bagnanti che conosce profondamente la zona

costiera davanti la sua postazione. **Rischi, per nuotare nel mare o lago agitato, un precoce esaurimento fisico, con conseguente annegamento.**

7) **In piscina** evita le prove di apnea prolungata sul fondo, se non si è assistiti dall'Assistente Bagnanti o comunque da soggetto capace di soccorrerli.

**Rischi una sincope da ipossia con arresto cardiaco e conseguente morte.**

8) Non improvvisiamoci esperti istruttori di nuoto ed evitiamo di accompagnare gente poco esperta di nuoto verso l'acqua alta.

**Metti a rischio la Loro vita e la Tua.**

9) In barca sia al mare o al lago o al fiume oltre a far indossare i previsti giubbotti di salvataggio dovrebbe essere sempre presente una persona esperta di nuoto per salvamento. Per i bambini piccoli (al di sotto dei sette anni) è buona norma fargli indossare i braccioli salvagente che garantiscono la massima sicurezza.

**Una tranquilla gita in barca si può trasformare immediatamente in tragedia.**

10) **Nel fiume** c'è corrente e generalmente la temperatura dell'acqua è fredda. Controlla sempre questi due elementi e se non sei un esperto nuotatore evita di nuotare nella corrente del fiume. Se nuoti nella corrente, e non sei allenato, rischi di esaurire velocemente le Tue forze.

La corrente del fiume non ti concede pause di recupero e quindi rischi di trovarti immediatamente in situazione di emergenza. L'acqua fredda del fiume, non fa che amplificare gli effetti dell'esaurimento fisico.

**Un prolungato periodo in acqua fredda può provocare un abbassamento della temperatura corporea (ipotermia) con conseguente collasso circolatorio seguito da morte.**



Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal Coni



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO  
SEZIONE SALVAMENTO



TRE-000004

## CORSO FORMAZIONE PER ASSISTENTI BAGNANTI



World Health Organization

## IL BREVETTO

Il Brevetto di Assistente Bagnanti - Lifeguard [ P ] è rilasciato dalla **Federazione Italiana Nuoto Sezione Salvamento** (riconosciuta dal C.O.N.I.) con autorizzazione dei Ministeri competenti, valido su tutto il territorio nazionale, e può essere abilitato per ognuno dei 113 Stati esteri aderenti all' I.L.S. (International Life Saving Federation), riconosciuta dall'O.N.U. tramite l'O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) come unica autorità mondiale di riferimento per la lotta e la prevenzione alle morti per annegamento. Il brevetto rilasciato dalla FIN è a tutti gli effetti un **diploma professionale** che permette di lavorare nelle piscine e negli stabilimenti balneari che, per essere aperti al pubblico, debbono **obbligatoriamente** predisporre un adeguato **servizio di sorveglianza** in acqua; sorveglianza che, **per legge**, deve essere affidata ai titolari del Brevetto Professionale di Assistente Bagnanti.

Per estendere l'abilitazione professionale su laghi, fiumi [IP] mari [MIP], è richiesta la partecipazione a successivi corsi di specializzazione, che potranno tenersi nella stagione estiva.

## IL CORSO

I corsi prevedono l'acquisizione di conoscenze di: protocolli di Primo Soccorso, legislazione pertinente, notizie di anatomia e fisiologia, nozioni meteo, salvaguardia dell'ambiente, organizzazione della Protezione Civile, trattamento delle acque. Il corso ha lo scopo di addestrare e formare professionisti nel salvamento in grado di:

- svolgere un servizio di assistenza in ambiente acquatico
- saper utilizzare le attrezzature specifiche per il soccorso
- saper intervenire in situazioni di emergenza
- conoscere i requisiti igienico-ambientali delle acque
- monitorare i parametri delle acque di balneazione
- collaborare con il sistema di Protezione Civile
- conoscere e diffondere i principi di tutela dell'ambiente

## CHI PUO' PARTECIPARE

I corsi sono rivolti a chi ha compiuto 16 anni e meno di 67 ed è già in possesso di ottime capacità natatorie.

**Al corso si accede, con acquisizione dell'Attestato di Abilità al Nuoto per Salvamento, ed attraverso il superamento di una prova pratica che prevede di:**

- eseguire un tuffo da 1 metro
- nuotare correttamente per 50 metri a crawl
- nuotare correttamente per 25 metri a rana
- nuotare correttamente per 25 metri in un terzo stile
- recuperare un oggetto a 2,5 metri di profondità oppure percorrere 12 metri in apnea subacquea
- mantenere una posizione verticale per 20 secondi

## DURATA

Il corso ha una durata complessiva di **25 ore** le quali si dividono in lezioni teoriche in aula e pratiche in acqua.

A conclusione del corso, di fronte alla Commissione d'esame, il candidato dovrà dimostrare le competenze acquisite sia nelle tecniche di salvataggio in acqua, che nelle manovre di rianimazione a secco oltre agli altri argomenti in programma.

## ESAME FINALE

La concessione del brevetto prevede lo svolgimento di un esame orale relativo sugli argomenti teorici del programma, oltre al superamento delle prove pratiche in acqua :

- 100 metri a crawl in meno di 1'40"
- 50 metri in meno di 1'25" così effettuati:
  - \* 25 metri nuotati a crawl a testa alta recuperare un manichino a una profondità di almeno 1,50 m
  - \* 25 metri di trasporto del manichino o figurante
- 25 metri in apnea (recuperando 3 oggetti sul fondo)
- 25 m di trasporto del pericolante (con 3 diverse tecniche)

L'idoneità **nelle due prove qualifica l' Assistente Bagnanti [P]**

## CREDITO FORMATIVO

Attraverso la partecipazione al corso per Assistente Bagnanti tenuto presso le Scuole Nuoto Federali, verranno riconosciuti dei crediti formativi agli studenti delle scuole secondarie di 2° grado e nei concorsi pubblici.

## LA SCUOLA NUOTO FEDERALE

Amici Nuoto Riva è certificata da parte della F.I.N. con la qualifica di **Scuole Nuoto Federali**, in merito alla qualità della didattica, della organizzazione, dell'idoneità, della funzionalità e dell'igiene della struttura. Le Scuole Nuoto Federali, grazie alla propria esperienza nelle attività legate all'acqua sono l'interfaccia ideale per garantire efficienza nell'organizzazione dei corsi e professionalità dei propri qualificati istruttori/allenatori SIT, coadiuvati dai Maestri di Salvamento per la formazione degli Assistenti Bagnanti.

**a tutti gli iscritti: Manuale tecnico e DVD didattico**

**extra : ingresso o abbonamento individuale alla piscina**

**info & location :**

**segreteria**



Piscina Enrico Meroni - Riva d/G ☎ **0464 520078**  
Piscina Olimpionica Arco Prabi ☎ **349 6956990**

sito web : **[www.amicinuotoriva.it/salvamento.php](http://www.amicinuotoriva.it/salvamento.php)**

e-mail ✉: **[info@amicinuotoriva.it](mailto:info@amicinuotoriva.it)**



TRE-000004



Stella di Bronzo CONI

**LA SCUOLA DELLA CULTURA DELL' ACQUA**