

Raccomandazione del Medico cantonale 2004/02

LE ATTIVITÀ IN PISCINA E ACQUE LIBERE PER GLI ALLIEVI DELLE SCUOLE

Le possibilità per praticare attività fisica in acqua sono numerose. Per tutte le attività il pericolo di infortunio è alto, se non vengono rispettate alcune regole fondamentali per il mantenimento della sicurezza. La pratica degli sport acquatici a scuola deve garantire ad ogni allievo delle condizioni ottimali. Per garantire tali condizioni è necessaria, in ogni caso, la collaborazione attiva e responsabile dell'allievo e della sua famiglia.

1 ASPETTI SANITARI

1.1 *Frequenza degli infortuni e principali cause*

In Svizzera, ogni anno si registrano circa 14'500 infortuni, spesso causati da distrazione, baldanza, mancanza di responsabilità o di senso del pericolo. Secondo le statistiche della Società Svizzera di Salvataggio, si registrano in Svizzera ben oltre 50 annegamenti all'anno, e più specificatamente:

Statistica degli annegamenti (al 31.12.2003)

Anno	Laghi	Fiumi	Stabilimenti balneari	Sub	Diversi	Totale
2001	20	31	3	4	6	64
	di cui 39 uomini, 11 donne, 14 bambini					
2002	21	16	5	4	6	52
	di cui 34 uomini, 8 donne, 10 bambini					
2003	38	33	3	10	4	88
	di cui 67 uomini, 12 donne, 9 bambini					

La tabella permette facilmente di evidenziare che il numero maggiore di incidenti mortali avviene in "acque libere", mentre all'interno degli stabilimenti balneari il numero è estremamente esiguo.

1.1.1 *Nuoto*

Il maggior rischio di annegamento sussiste soprattutto per chi non sa nuotare, i bambini piccoli, gli anziani e le persone che sopravvalutano le loro capacità di nuotatori. Una buona tecnica di nuoto e di immersione sono delle ottime premesse per mantenere la calma e non lasciarsi prendere dal panico in situazioni difficili.

1.1.2 *Balneazione in acque libere*

In laghi e fiumi la forza della corrente viene spesso sottovalutata. Sotto la superficie dell'acqua, le rive di fiumi e laghi nascondono insidie quali pali, ceppi, piante, pietre. Gli sbarramenti o rocce immerse possono provocare mulinelli pericolosi.

1.2 La protezione dai raggi solari

1.2.1 Rischi per la salute

Il sole dona un senso di benessere, ma comporta anche dei rischi. Sotto l'azione dei raggi ultravioletti (UV) si verifica un invecchiamento più precoce della pelle e la comparsa di lesioni che possono evolvere in tumori cutanei. Gli occhi possono presentare diverse affezioni, come la cataratta, che possono evolvere a lungo termine verso la cecità. L'azione dei raggi UV può provocare un indebolimento del sistema immunitario, rendendo più suscettibili alle malattie.

L'assunzione di determinati farmaci, come alcuni antibiotici e antinfiammatori, i profumi e deodoranti possono aumentare la sensibilità della pelle ai raggi solari, causando arrossamenti, irritazione, prurito, ecc...

1.2.2 Proteggersi in modo corretto

L'ombra rappresenta la migliore protezione contro il sole. L'esposizione deve avvenire in maniera graduale e progressivamente ripartita in più giorni, evitando di esporsi senza un'adeguata protezione nelle ore in cui i raggi UV sono più intensi (dalle ore 11 alle ore 15).

Quando ci si espone ai raggi solari è preferibile indossare una maglietta e proteggere il viso e gli occhi con un copricapo a tesa larga, portare degli occhiali da sole dotati di un buon filtro e applicare sulle parti del corpo scoperte un prodotto solare con un fattore di protezione superiore a 25 per bambini e giovani e di almeno 15 per gli adulti, rinnovando l'applicazione ogni 2-3 ore e dopo ogni bagno.

2 ASPETTI OPERATIVI

2.1 Il ruolo della scuola

Per consentire la pratica in sicurezza delle attività acquatiche si raccomanda il rispetto delle seguenti regole:

1. NON nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto: attendere dopo un pasto abbondante almeno 2 ore. Evitare gli alcolici!
2. NON tuffarsi sudati in acqua: il corpo deve gradualmente abituarsi!
3. NON tuffarsi in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli!
4. NON lasciare i bambini incustoditi vicino alla riva: non conoscono i pericoli
5. NON usare materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza
6. NON nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze
7. NON immergersi troppo a lungo in acque fredde: un eccessivo raffreddamento può provocare crampi.

Concretamente, per la pratica della attività acquatiche, il docente dovrà invitare gli allievi a:

- accontentarsi di uno spuntino leggero e possibilmente povero di grassi prima della lezione. Un pasto più abbondante o uno spuntino più sostanzioso potranno essere assunti dopo la lezione di educazione fisica;
- fare una doccia fredda oppure bagnarsi con l'acqua della piscina prima di entrare in acqua;
- preferire una entrata in acqua graduale;
- evitare degli sforzi fisici intensi prima di entrare in acqua;
- evitare l'iperventilazione forzata prima del nuoto in apnea.

L'attività in acque libere è molto allettante per gli allievi di ogni età e può divenire un momento memorabile dell'anno scolastico. Ma tale attività, soprattutto se si svolge in un luogo naturale non sorvegliato, può rivelarsi più pericolosa. L'attività in acque libere comporta, quindi, una sorveglianza ancora più accurata; in particolare gli allievi, oltre alle indicazioni generali indicate sopra, dovranno essere resi attenti ai seguenti punti:

- non immergersi o tuffarsi in acque torbide, senza visibilità e di cui non si conosce la profondità;
- prima di immergersi bagnarsi la nuca, il viso, le braccia, l'addome ed entrare lentamente in acqua;
- sospendere immediatamente il bagno in caso di comparsa di crampi;
- rispettare tutta la segnaletica presente sulla riva del lago o del fiume.

2.1.1 Allievi con patologie specifiche

Può capitare che vi siano allievi con disturbi specifici, ad esempio al condotto uditivo, agli occhi o alla pelle. Questi casi dovranno essere segnalati dal genitore ai docenti che provvederanno, qualora necessario, a vegliare affinché eventuali misure preventive proposte dal medico di famiglia siano applicate.

2.1.2 Comportamento pericoloso

Per indicare i comportamenti più corretti per ridurre al minimo i rischi per la propria e altrui incolumità e prevenire atteggiamenti poco responsabili da parte degli allievi, è raccomandata l'informazione ai genitori per il tramite di una lettera (facsimile allegato) e di un volantino informativo sulla pratica delle attività in acqua.

2.1.3 La protezione dai raggi solari

L'attività in piscine scoperte o in acque libere comporta l'adozione di misure di protezione dai raggi solari. In particolare il docente dovrà vigilare che gli allievi provvedano a:

- applicare un prodotto solare con un fattore di protezione adeguato, comunque almeno 25, proteggendo particolarmente le zone più delicate: labbra, orecchie, naso, spalle. I prodotti solari devono essere resistenti all'acqua, applicati in dose abbondante almeno 30 minuti prima dell'esposizione al sole e comunque riapplicati dopo ogni bagno.

Quando non impegnati in attività in acqua gli allievi dovranno:

- stare il più possibile all'ombra;
- se esposti in pieno sole indossare un cappellino, una maglietta e un buon paio di occhiali da sole;
- bere molto, in particolare acqua, tè non zuccherato o succhi di frutta.

2.2 Il medico scolastico

Il medico scolastico è interpellato dal direttore della scuola o dal docente responsabile della sede scolastica qualora:

- vi fosse necessità di illustrare in modo dettagliato la presente Raccomandazione;
- la gestione di allievi con disturbi fisici e/o psichici specifici richieda un'informazione supplementare o una discussione approfondita.

2.3 I genitori

Ai genitori si chiede di:

- insegnare al figlio e stimolarlo nell'osservare con diligenza le indicazioni dei docenti, nel mantenere una condotta appropriata per la pratica delle attività acquatiche, secondo quanto proposto nell'apposito volantino informativo;
- informare il direttore o il docente di educazione fisica se per motivi medici il figlio ha bisogno di misure preventive particolari (es. tamponi nel condotto uditivo) per la pratica delle attività in acqua;
- di dotare il proprio figlio del materiale necessario per la pratica delle attività in acqua (es. asciugamano, costume, ciabatte personali per il mantenimento di una igiene adeguata). Dovrà essere data particolare attenzione alla scelta di un prodotto di protezione solare idoneo e di occhiali da sole se l'attività si svolge all'aperto.

Dott. med. I. Cassis

Dott. med. L. Bianchetti

Medico cantonale

Presidente del Collegio dei Medici scolastici

Bellinzona, 17 maggio 2004

- Volantino "Le attività in piscina e acque libere per gli allievi delle scuole"
- Facsimile di lettera per direzioni scolastiche, destinata ai genitori

Bibliografia

Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni, *Vademecum della sicurezza per tutti - Sport acquatici*, UPI 2003

Società svizzera di salvataggio: 6 regole per il bagnante

Società svizzera di salvataggio: 6 regole per i fiumi

Società svizzera di salvataggio: le principali regole per l'immersione

Lega svizzera contro il cancro: Opuscolo informativo - Quanto sole sopporta la vostra pelle?