



## **Norme e regolamento in mare dello Swimtrekking**

### **Procedure giornaliere**

- \* Prima dell'inizio delle attività assicurati di avere tutto l'equipaggiamento. Sei responsabile delle attrezzature che ti sono state consegnate.
- \* Svuota sempre il barkino al termine delle attività giornaliere. Lascia al suo interno solo la bandierina di segnalazione, la cinta e la sagola.
- \* Vincola sempre il barkino, attraverso l'apposita sagola, alla cinta con il nodo previsto (gassa d'amante). Se non sei in grado di fare il nodo chiedi all'istruttore o alla guida di farlo per te.
- \* Prima dell'inizio delle attività ti potrebbero essere consegnate una muta, una lycra, calzari in neoprene, maschera, boccaglio, pinne, da utilizzare per l'intero periodo del campo. Sciacqua le attrezzature al termine delle attività giornaliere e riconsegnale asciutte al termine del campo.
- \* Controlla sempre, prima dell'uscita in mare, di avere con te acqua e cibo.
- \* Assicurati sempre, prima dell'uscita in mare, che sia stato preso il kit di primo soccorso. Gli istruttori di Swimtrekking ne porteranno sempre uno con loro insieme a una radio VHF, a un cellulare, a un defibrillatore.
- \* Porta sempre con te creme solari protettive.
- \* Ricordati sempre, prima di entrare in acqua, di applicare la vasellina nelle zone del corpo dove ci potrebbe essere maggiore attrito. Si tratta prevalentemente delle ascelle, delle spalle e intorno al collo. La vasellina sarà fornita dall'associazione insieme alle attrezzature e non dovrai quindi preoccuparti di portarla.
- \* Sono previsti 3 pasti al giorno. Una colazione abbondante, un pranzo al sacco (normalmente panini che saranno conservati all'interno dei barkini) e la cena. Assicurati sempre che la prima colazione sia molto ricca. Una buona riserva di energia è fondamentale prima dell'inizio della giornata a mare.

- \* Bevi sempre molta acqua durante l'attività e nel corso della giornata. E' molto importante mantenere il tuo corpo ben idratato. Assicurati di avere la tua bottiglia piena d'acqua prima dell'uscita a mare.
- \* Per nuotare ed esplorare il mare in sicurezza dovrai sempre utilizzare: muta, cuffia in silicone colorata, maschera e boccaglio, pinne, barkino. I barkini piccoli porteranno il materiale per 2 persone. I barkini grandi il materiale per 4 persone. Nuotare senza le attrezzature previste dallo Swimtrekking è contrario alle norme che regolano questa disciplina. Qualora decidessi di non utilizzare le attrezzature o parte di esse, sei consapevole dei rischi a cui potresti andare incontro.
- \* Perché la muta: nello Swimtrekking, i ritmi sono molto blandi, questo può nel tempo abbassare la tua temperatura corporea ed esporti ad una situazione di disagio oltre che aumentare i rischi dell'ipotermia (questa comunque molto difficile nel periodo estivo quando l'acqua del mare è più calda). La muta garantisce inoltre il galleggiamento a vantaggio della tua sicurezza personale in caso di malore, un migliore scivolamento con conseguente riduzione dello sforzo e della fatica del nuoto nel tempo, la protezione dal sole, dalle meduse, dalle barriere coralline e dalle rocce, oltre che da altri agenti orticanti del mare.
- \* Perché la maschera e il boccaglio (snorkel): nuotare con maschera e boccaglio (snorkel) significa avere una visione molto migliore del fondale marino, delle distanze, della prospettiva rispetto ai semplici occhialini da nuoto. La maschera ti fa vedere bene il dettaglio, ingrandisce gli oggetti che osservi sott'acqua (questi appariranno più grandi, di circa un terzo. L'effetto d'ingrandimento è dovuto al fenomeno della rifrazione, ossia la deviazione subita dalla luce nel passaggio fra elementi dal diverso grado di densità, aria e acqua). Il boccaglio (snorkel) ti consente invece di avere gli occhi sempre focalizzati sul fondale e sulla direzione di navigazione, aiutandoti a prevenire eventuali rischi e pericoli sia in superficie (ad esempio le barche, ecc.), che sott'acqua (ad esempio le meduse, ecc.).
- \* Perché le pinne: le pinne favoriscono il bilanciamento della nuotata con la muta e lo spostamento anche in acqua molto bassa quando non è possibile utilizzare le braccia. Inoltre con le pinne puoi scendere sott'acqua per delle brevi apnee (sino a un massimo di 10 metri sott'acqua) ed eventualmente aiutarti nella nuotata in caso di correnti contrarie o di rilassarti nuotando da seduto all'indietro solo con l'utilizzo delle gambe.
- \* Perché la cuffia: questa viene utilizzata per 3 motivi principali. 1) Così come per la muta, evita la dispersione termica; 2) Protegge dai raggi del sole (un colpo di sole può avvenire anche in acqua); 2) Le cuffie hanno tutte un colore acceso (rosso, giallo, arancione, fucsia) e questo serve a renderti ben visibile in acqua garantendo un miglior controllo da parte degli istruttori e in generale una maggiore visibilità nel caso si avvicinasse qualche barca.

- \* Perché il barkino: questo è l'attrezzo più importante dello Swimtrekking perché l'attività non può essere espletata senza il suo utilizzo. Il barkino infatti si contraddistingue per queste 3 funzioni principali: 1) trasporta tutto l'occorrente necessario per uno o più giorni di attività (acqua, mangiare, vestiti, kit di pronto soccorso, radio, cellulare ecc.); 2) E' molto visibile in mare anche da notevole distanza (colori utilizzati sono il giallo, il rosso, l'arancione, il fucsia, il bianco) e unitamente alla dotazione della bandierina di segnalazione di uomo in mare, ti consente di nuotare in sicurezza senza il rischio di essere investito da barche; 3) Può essere utilizzato come supporto per aiutare qualche compagno del gruppo in difficoltà.
- \* Nel barkino va riposto solo il materiale essenziale. Evita di portare tutto ciò che è superfluo.

### **Prevenzione in mare**

- \* Shock anafilattico: (normalmente da medusa) gratta la superficie interessata delicatamente con una superficie affilata (carta di credito scaduta; la lama di un coltello), applica creme antistaminiche (eventualmente portare pillole sub-linguali antistaminiche). Se in passato hai avuto uno shock anafilattico prima dell'inizio del campo informa l'istruttore.
- \* Non toccare se non conosci. Il mare è ricco di specie incredibili e affascinanti. Alcune di loro possono essere pericolose se vengono infastidite o toccate. Mantieni quindi una distanza di circa 2 metri dalle specie marine che non conosci.
- \* Disidratazione: bevi sempre molto, mangia molta frutta e verdura.
- \* Crampi: causati dal freddo, dalla disidratazione e dalla fatica. Fermati e allunga la muscolatura interessata facendoti aiutare dal/la compagno/a. Eventualmente togliere le pinne (crampi alle gambe).
- \* Alcool: a causa della vasodilatazione, abbassa la temperatura corporea. Evita di assumerlo a ridosso delle attività in mare e dopo.
- \* Tutte le medicine, le bombolette spray, devi stivarle nel barkino in un panno isolante (meglio sarebbe una borsa frigorifero) o più semplicemente avvolgile nella carta.
- \* Non tuffarti mai di testa in acqua da: barche, pontili, rocce. Entra in acqua sempre in sicurezza.
- \* I barkini sono water resistant ma non waterproof. Questo significa che potrebbero allagarsi in casi particolari (ad es. capovolgimento del barkino). Ti suggeriamo quindi di mettere gli eventuali oggetti di valore (cellulare,

portafoglio, macchine fotografiche, ecc.) nella sacca stagna di cui ogni bagnante è equipaggiato.

- \* Nuotare in gruppo: devi nuotare sempre in coppia all'interno di piccoli gruppi. Sarai quindi sempre abbinato a un/una compagno/a durante l'attività in mare.
- \* Ogni gruppo è delimitato dall'istruttore che guida il gruppo e da quello che lo chiude. La distanza tra i due istruttori è di circa 50 metri. Non ti è consentito sopravanzare l'istruttore che guida il gruppo o restare dietro all'istruttore che chiude il gruppo.
- \* Direzione da seguire: nuota entro i 50 metri dalla costa e su fondali di massimo 10 metri. Orientati verso la punta sulla costa più vicina alla tua posizione.
- \* In caso di emergenza, se devi soccorrere un/una compagno/a in difficoltà, segui le procedure che avrai imparato nella sessione pratica del salvamento nel primo giorno del campo.
- \* Uscita di emergenza dall'acqua: se richiesto dall'istruttore, esci immediatamente dall'acqua senza fare domande.
- \* Comunicazione visiva in mare tra gli swimtrekkers nel corso dell'attività. Per motivi pratici, legati alla sicurezza in mare, si utilizzano dei segnali per una comunicazione facile, immediata ed essenziale. I segnali sono i seguenti: a) Braccio teso verso l'alto = vieni da me (non di emergenza); b) Braccio che si muove a semicerchio disegnando nell'aria un arco di 180° = Aiuto (ho bisogno di assistenza immediata - segnale di emergenza); c) Mano sulla testa = E' tutto ok? (se è tutto ok dovresti rispondere nella stessa maniera e mettere una mano sulla testa).
- \* In presenza di barche appoggio, non avvicinarti mai dalla poppa (dalla parte posteriore) ma sempre lateralmente. Renditi sempre visibile.
- \* Indossa sempre i calzari anche in previsione dell'uscita dall'acqua in zone rocciose.

**Buon mare!**  
**ASD Swimtrekking**