

# International Workshop of Green flags

## IL DECALOGO

### per la sicurezza del bambino al mare e in piscina

- 1) NUOTO** Il principale pericolo in spiagge e piscine è l'annegamento. La migliore prevenzione è sapere nuotare. Per questo motivo, i bambini devono imparare a farlo, già dall'età di tre anni, ma sotto la guida di insegnanti specializzati, preferibilmente nel mare, perché devono imparare a non avere paura di schizzi, acqua profonda, e a saper nuotare sott'acqua con gli occhi aperti. I bambini che ancora non sanno nuotare devono entrare in acqua sempre con i braccioli.
- 2) MAI DA SOLI** Tutti i bambini, di meno di 12 anni, compresi quelli che sanno già nuotare, devono essere sempre accompagnati in acqua da un'adulto che sappia nuotare bene possibilmente restando sempre vicino a loro.
- 3) SALVATAGGIO** Fondamentale la presenza del Servizio di Salvataggio, che non deve essere mai interrotto, provvisto di torrette, garantito da bagnini professionisti, con uniformi per facilitare l'identificazione.
- 4) OCCHIO AI PERICOLI** Fare il bagno seguendo le ordinanze di balneabilità dei Sindaci. Evitare le zone ove si praticano sport acquatici, pesca, gare, Rispettare i percorsi, indicati da corde e boe, che delimitano le vie d'ingresso in acqua di natanti o surf. Guardare le bandiere del salvataggio: se è issata la gialla o la rossa non fare il bagno. Indossare sempre le ciabatte quando si usano docce, servizi igienici o si cammina in zone pavimentate.
- 5) IN ACQUA** Entrare lentamente in acqua, per adattare il corpo alla temperatura del mare, specialmente dopo aver mangiato o quando l'acqua è fredda. Evitare a di tuffarsi in mare o in piscina, senza conoscere la profondità dell'acqua per evitare traumi e lesioni.
- 6) PELLE I** Proteggere la pelle dal sole con creme e lozioni protettive (da preferire agli spray) contenenti filtri chimici e fisici, da applicare ogni due ore, mai, per evitare irritazioni della pelle, a intervalli inferiori, nemmeno se il bambino sta a lungo in acqua o suda in abbondanza. Il cappellino è una protezione in più e in caso di eritema solare (scottatura) indossare anche una maglietta in cotone bianco.
- 7) SOLE E CALDO SENZA PROBLEMI** Attenzione all'esposizione tra le 12 e 17, specialmente quando il bambino ha meno di quattro anni. Per chi resta in spiaggia in questa fascia oraria, deve far bere frequentemente il bambino, meglio se ogni 20 minuti e farlo stare all'ombra, almeno a intervalli ravvicinati.
- 8) IN AUTO** Quando si viaggia in auto con un bambino mai fermarsi al sole, nemmeno per soste brevi, ma cercare un parcheggio all'ombra.

**9) PULIZIA** E' ovunque una garanzia di sicurezza. L'acqua limpida è una forma di prevenzione degli incidenti perché permette di identificare gli ostacoli sommersi. La pulizia in spiaggia è dimostrata anche dalla presenza di cestini e bidoni per l'immondizia che non devono essere mai pieni, ma svuotati rapidamente e dall' assenza nella sabbia di conchiglie rotte, vetri, residui di lattine, rifiuti abbandonati, catrame, alghe non raccolte nella battigia o nella sabbia. Non deve esserci degrado ambientale di nessun genere.

**10) FORMAZIONE** Utile far partecipare, durante il mese di aprile e maggio, gli alunni delle scuole elementari e medie (primaria e secondaria) a corsi gratuiti di educazione alla salute sui i rischi potenziali del mare e sui corretti comportamenti nell'ambiente marino.