



Attenti al mare

Ogni anno in Campania si verificano decine di annegamenti, la maggior parte dei quali si verifica a pochi metri dalla riva, con mare calmo e, spesso, sotto gli occhi degli amici che interpretano le affannose richieste di aiuto come scherzosi gesti di saluto.

Per prevenire i rischi, è importante seguire alcune semplici regole

Prevenzione

Non immergerti in acque fredde o se le tue condizioni psicofisiche non sono perfette o se hai mangiato da poco.

Non restare mai in acqua da solo.

Rispetta le segnalazioni di divieto di balneazione (bandiera rossa).

Non tuffarti mai quando sei accaldato ma immergiti gradualmente.

Impara a nuotare respirando con la bocca; respirare durante il nuoto con il naso (come fa chi ha paura di "bere acqua") è rischioso poiché può accadere che gocce d'acqua che si trovano nella cavità nasale ti finiscano nella trachea o nei polmoni dandoti un senso di soffocamento e spasmi.

Fai attenzione quando usi il materassino o il salvagente: la corrente può trascinarli al largo.

Ricordati che un tuffo fatto laddove il fondale è basso o in zone scogliose può tradursi in una commozione celebrale o in una frattura della spina dorsale con conseguenze gravissime, qualche volta fatali.



Gommoni e motoscafi

Per evitare di essere travolto da motoscafi e gommoni:

Immergiti solo in acque non percorse da natanti.

Se fai pesca subacquea, segnala la tua presenza con l'apposito galleggiante.

Prima di affiorare in superficie accertati che non vi siano imbarcazioni in arrivo, soprattutto se hai percepito rumore di elica.

Il sole basso all'orizzonte può abbagliare il guidatore di un natante impedendogli di vedere il galleggiante; pertanto, al momento dell'emersione, volgi le spalle al sole e guardati rapidamente in giro.

Se, nuotando, arriva un crampo

Se, mentre nuoti, comincia a farti male un muscolo della gamba, smetti immediatamente di nuotare, fai il "morto" e rilassa i muscoli.

Se indossi le pinne e ti viene un crampo al muscolo del polpaccio, afferra la punta della pinna e tirala verso di te mentre con la gamba spingi in avanti. Se il crampo è nella parte anteriore della gamba, sotto il ginocchio, stira la gamba e punta in avanti le dita del piede; se il crampo è localizzato nel piede, afferra le dita e tirale verso l'alto.

Cessato il crampo, il muscolo rimane dolente: massaggialo dolcemente per evitare che il crampo si riproponga.

Nuotando con uno stile diverso, dirigi subito a riva, tenendo possibilmente l'arto a riposo.



Attenzione a....

Il nostro mare presenta insidie che è bene conoscere.

Caverne sottomarine: a meno che tu non sia un esperto sub, stanne alla larga poiché potresti rimanerci intrappolato.

Reti abbandonate: sono molto pericolose poiché possono imprigionarti sott'acqua.

Ricci mimetizzati tra gli scogli: se li urti o li calpesti, possono conficcare nella tua pelle i loro aculei.

Vermi marini: le loro setole, se toccate, si staccano e penetrano nell'epidermide provocando punture dolorose.

Torpedine: è dotata di organi elettrici mediante i quali emette potenti scariche.

Scorfanò: solitamente si nasconde tra gli scogli; con i suoi aculei può provocare ferite molto dolorose, febbre e spossatezza.

Murena: pesce di scogliera, molto feroce, soprattutto se ferito; i suoi denti sono forniti di ghiandole velenose.

Meduse: se sfiorate possono essere urticanti e provocare un'affezione cutanea anche estesa.

Tracina: si nasconde immobile nella sabbia lasciando sporgere solo gli occhi; se disturbata, aggredisce con gli aculei dorsali.

