

RISCHI CONNESSI ALL'ATTIVITA' IN BARCA A VELA

Ci si protegge dai raggi solari con creme con schermo di valore 50 da applicare più volte al giorno secondo le istruzioni specifiche. Per testa ed occhi consigliamo cappello ed occhiali fissati con lacci per non perderli. In estate viene consigliato di indossare una maglietta più tempo possibile.

Fai attenzione quando utilizzi la passerella: se non usata correttamente si rischia di cadere provocandosi contusioni. Chiedi all'istruttore le istruzioni per l'uso.

Fai attenzione quando cammini sulla coperta a non infilare un piede in un oblò aperto, ti puoi fare male agli arti inferiori.

Proteggi le dita dei piedi da urti accidentali quando partecipi alle manovre fuori dal pozzetto, indossa le scarpe con suola in gomma.

Evita di cadere in mare: durante la navigazione a vela non si esce dal "pozzetto" se non per esplicita autorizzazione dell'istruttore e sempre reggendosi anche con le mani per mantenere l'equilibrio.

Evita di cadere in barca: per mantenere l'equilibrio non reggerti mai a timone, scotte, drizze e cime in genere. Sembrano fermi ma improvvisamente possono scorrere o cambiare posizione con relative conseguenze.

Evita sfregamenti alle mani: la "scotta" ha questo nome per un motivo, non manovrala mai se non è avvolta con 3 giri completi ad un verricello.

Proteggi gli arti dalla catena dell'ancora: durante ancoraggi o disancoraggi non sostare a prua nella zona di manovra del verricello dell'ancora.

Nuota in sicurezza: quando si arriva in una bella rada si ha tutta voglia di fare un bel bagno, è però assolutamente indispensabile che attendi la fine dell'ancoraggio, lo spegnimento del motore e la messa in acqua della scaletta per risalire.

Fai attenzione quando utilizzi la scaletta: chiedi all'istruttore le istruzioni per l'uso e non sostarci sopra, possono arrivare onde improvvise che ti faranno perdere l'equilibrio.

Evita di forzare persone sott'acqua o scherzi simili durante il bagno, saremo sicuramente un'acqua dove non si tocca.

Fai attenzione quando ti allontani a nuoto dalla tua barca per andare a trovare gli amici: avvisa l'istruttore, nuota passando da una barca ancorata all'altra e fai che le barche di passaggio ti vedano.

Evita di bere acqua di mare che provoca dissenteria.

Evita di nuotare oltre il galleggiante con cima fissata alla barca che l'istruttore, al momento del bagno, ha filato a poppa per chi si possa improvvisamente sentire stanco e voglia risalire con più facilità.

Avvisa sempre l'istruttore se le tue capacità natatorie sono limitate o semplicemente non ti senti a tuo agio in acqua alta, con discrezione ti faciliterà questa splendida parte della giornata.

Fai attenzione quando si cucina, adotta le seguenti indicazioni: utilizza sempre i "ferma pentole", anche in porti e baie; non lasciare la cucina incustodita durante la cottura dei cibi; non sostare vicino ai fornelli con disattenzione; la scolatura pasta si esegue nel lavello, dove si fa scorrere acqua fredda, per non danneggiare le tubazioni di scarico; evita di cucinare solo con il costume da bagno.

Evita di fare il bagno se non sei in perfette condizioni psicofisiche, anche se sei un buon nuotatore dopo una lunga esposizione al sole entra in acqua gradualmente.

Evita di fare il bagno prima di tre ore dall'ultimo pasto.

Evita di fare apnea, è molto più pericolosa di quello che si pensi.

In caso di emergenza esegui sempre prontamente ciò che ti dice l'istruttore anche se non capisci il perché. Fermati se quello che ti viene chiesto comporta un pericolo per la tua persona e avvisa l'istruttore del perché non stai eseguendo il compito richiesto. Se invece percepisci per primo un pericolo avvisa subito l'istruttore.