# Tutti in spiaggia!: Sicurezza

**Ci siamo? La crema solare e gli occhiali da sole sono nella borsa da spiaggia? Nel luogo scelto per svolgere l'attività scelta ci sono posti all'ombra? In estate è buona regola riflettere su alcuni aspetti legati alla sicurezza per evitare cattive sorprese.**

Gli sport all'aperto come lo stand up paddle richiedono misure di sicurezza molto specifiche. Ogni uscita, sia individuale che in gruppo, presenta sfide diverse (condizioni, terreno, fattore umano). Le misure variano quindi a seconda delle attività e dei loro rischi potenziali.

Valutare regolarmente le tre variabili, vale a dire condizioni, terreno e fattore umano, permette di anticipare i potenziali pericoli e minimizzare i rischi adottando misure appropriate. Inoltre, si dispone di un margine di manovra maggiore per reagire ad eventi imprevisti.

→ Sicurezza in SUP

## Riscaldamento

Muovere le caviglie e i polsi e attivare i muscoli è un rituale da adottare prima di qualsiasi attività fisica. Un breve riscaldamento riduce il rischio di lesioni.

- Adattare il riscaldamento alle attività previste durante l'attività fisica: più intensi sono gli sforzi, più a lungo durerà il riscaldamento.
- Adattare il riscaldamento all'ora del giorno: più presto lo si prevede, più lungo sarà.
- Per ridurre il rischio di incidenti durante il riscaldamento, è buona regola conoscere ogni esercizio nel dettaglio.
- Scegliere degli esercizi che mobilizzano (cfr. **filmato**).

## Consigli dell'upi

- Sport acquatici
- Balneazione e nuoto
- Grill

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**