

## Stand up paddle: Sicurezza



**Gli sport all'aperto come il SUP richiedono misure di sicurezza elevate. Ogni singola escursione in SUP – sia da soli che in gruppo – presenta sfide diverse per quanto concerne la sicurezza (situazioni ambientali mutevoli, condizioni meteorologiche, fattori umani). Per questo motivo per ogni attività con requisiti di sicurezza elevati devono essere prese precauzioni speciali.**

Nel capitolo [Pianificazione dei tour](#) sono presentate una serie di considerazioni di cui il responsabile deve tener conto durante la preparazione e lo svolgimento dell'escursione. Queste riflessioni valgono anche quale dispositivo di sicurezza per chi pratica il SUP. Un'attenta pianificazione prevede anche uno scenario in caso di emergenza.

Le seguenti misure di sicurezza completano quelle già presentate nel capitolo «Pianificazione dei tour». I fattori descritti si riferiscono anche ai contenuti del modello 3x3.

### Condizioni

#### Cambiamenti meteorologici

I cambiamenti a livello di meteo spesso sono presi sul serio solo quando il vento soffia forte, imperversa la tempesta o piove. Ritrovarsi sul lago in condizioni simili può essere un rischio. Per questa ragione è importante riconoscere per tempo i primi segnali di un cambiamento atmosferico, al fine di agire di conseguenza.

Chi guida un gruppo, deve studiare bene le previsioni meteo prima di entrare in acqua. Grazie ai radar meteorologici è facile sapere se vi è un rischio di temporale. Inoltre, è importante tenere sempre sotto controllo la situazione meteorologica sul lago.

#### Vento

I dispositivi d'allarme presenti sulle rive del lago avvertono in caso di tempesta e di forte vento. Le luci d'emergenza sono disposte in modo tale da poterne rilevare almeno due di esse da qualsiasi punto del lago:

Avviso di forte vento (luce arancione lampeggiante – lampeggia circa 40xmin): indica il pericolo di venti con raffiche da 25 a 33 nodi (circa 46 – 61 km/h) senza dare alcuna indicazione su quando inizierà a soffiare il vento. I natanti sono pregati di osservare in modo individuale l'evoluzione del tempo, di rivalutare costantemente la situazione e di rispettare il dovere di diligenza.

Se lampeggia l'allarme di forte vento – la luce lampeggia meno di una volta al secondo – bisogna avvicinarsi alla riva e prepararsi eventualmente ad uscire dall'acqua.

Avviso di tempesta (luce arancione lampeggiante – lampeggia circa 90xmin): richiama l'attenzione sul pericolo di venti con raffiche di oltre 33 nodi (più di 60 km/h), anche in questo caso senza fornire nessuna indicazione su quando inizierà a soffiare il vento.

Se lampeggia l'avviso di tempesta – la luce lampeggia più di una volta al secondo – uscite dall'acqua appena possibile. Se uscite dall'acqua in un punto diverso da quello in cui siete entrati, informate la vostra famiglia o la polizia lacustre, in modo da evitare operazioni di ricerca inutili.

## Comportamento in caso di vento

In caso di forte vento il gruppo può sparpagliarsi rapidamente. Qual è il comportamento migliore da adottare in questi casi?

- Cercare di tenere unito il gruppo.
- Continuare a remare in ginocchio rimanendo compatti (uniti). In questo modo si rimane meno esposti al vento e i SUP sono più facili da manovrare.
- Cercare di avvicinarvi alla riva rimanendo compatti.
- Attaccare il leash, questo laccio mantiene la tavola ancorata alla caviglia, in modo che non venga allontanata dal vento. Il leash permette anche di trainare un partecipante in caso di vento eccessivo o di situazione di emergenza. Non staccarsi mai da soli dal proprio laccio!
- Non scendere mai dal SUP, che funge da zattera di salvataggio.

## Temporale

I temporali possono scoppiare all'improvviso, malgrado le previsioni del tempo fossero favorevoli a un'uscita con SUP. Se tra il fulmine e il tuono trascorrono meno di 10 secondi, significa che il temporale è vicino. In questi casi non si dovrebbe essere all'aperto e tanto meno sull'acqua.

In caso di temporali uscite dall'acqua il più rapidamente possibile.

## Per saperne di più

- [Previsioni meteorologiche](#)
- [Radar per i temporali](#)
- [Avvisi di pericolo](#)
- [Radar per i venti](#)
- [Comportamento in caso di fulmini](#)

## Ambiente

### Protezione della natura

Le riserve naturali sono chiaramente contrassegnate con delle boe gialle. Nelle riserve naturali chiuse non si può entrare con un SUP! Nell'interesse dell'ambiente, vi preghiamo di osservare le seguenti disposizioni:

- Nelle zone dove crescono piante acquatiche come canneti, giunchi e ninfee non è consentito avventurarsi in SUP. Di norma deve essere mantenuta una distanza di almeno 25 metri da queste zone.
- Mantenere una distanza sufficiente anche dagli animali selvatici.
- Si dovrebbero pure evitare gruppi di anatre e di uccelli, nonché i siti di nidificazione e le aree migratorie dei volatili.
- Prendersi cura della natura: i rifiuti vanno riportati a riva!

### Basi giuridiche

Il [foglio informativo](#) dell'Associazione dei servizi di navigazione (disponibile solo in tedesco e in francese) vale come base per i principi giuridici. L'essenziale in breve:

- I SUP sono considerati delle imbarcazioni a pagaia, un sottogruppo delle barche a remi.
- I SUP non sono immatricolati. Ciò significa che la tavola non ha nessun numero e non deve essere annunciata ai servizi di navigazione. Tuttavia:
- Sui SUP deve figurare in modo visibile il nome e l'indirizzo del proprietario o del titolare. In caso di smarrimento della tavola, la polizia lacustre deve essere informata.
- Al di fuori della zona costiera (300 metri) e sui fiumi bisogna essere muniti di giubbotto di salvataggio o per lo meno di un ausilio al galleggiamento a testa (galleggiabilità minima di 50 Newton).
- La notte e in condizioni di visibilità pessima il SUP deve essere illuminato con una luce bianca circolare.
- È vietato l'accesso alle zone di balneazione o alle riserve naturali, che sono contrassegnate rispettivamente con boe gialle e bianche.

Il giubbotto di salvataggio e l'ausilio al galleggiamento non devono solo far parte del proprio equipaggiamento, ma essere anche indossati. Sul lago, occorre sempre allacciare il leash alla caviglia. Sui corsi d'acqua, in situazioni di emergenza bisogna essere in grado di sganciare rapidamente il laccio, che deve poi rimanere slacciato. In generale si sconsiglia di allacciare il leash sui fiumi.

## Regole di precedenza sul lago

Quando i vari utenti del lago si incrociano, valgono le seguenti regole di precedenza:

- Imbarcazioni prioritarie (pallone verde): battelli di linea, polizia con luce blu
- Imbarcazioni da trasporto
- Pescatori professionisti (quando portano un pallone giallo)
- Barche a vela
- Barche a remi (SUP)
- Navi a motore
- Windsurf e kitesurf

Inoltre vale quanto segue:

- Le persone che nuotano devono essere evitate.
- Mantenere una distanza di almeno 50 m, rispettivamente 200 m a poppa, dai natanti muniti di pallone giallo (barche a remi o a motore).

In quanto responsabile, occorre assicurarsi di tenere unito il gruppo, ad esempio quando si attraversa una zona d'ingresso e di uscita per le navi. Si consiglia di fermarsi e lasciare la precedenza alle navi.

## Per saperne di più

→ [Zone protette](#)

→ [Segnali della via navigabile](#)

→ [Basi giuridiche](#)

## Fattore umano

### Requisiti dei partecipanti

I responsabili dei corsi devono sin dall'inizio chiarire se i bambini e i ragazzi sono già abituati all'acqua e sanno nuotare in modo sufficientemente sicuro. Il [Controllo della sicurezza in acqua \(CSA\)](#) dell'upi è una base ottimale per verificarlo. I responsabili devono valutare se una persona riesce a mettersi in salvo da sola dopo una caduta in acqua.

## Svolgimento di un corso/escursione SUP

Come prima cosa, i responsabili (ad esempio insegnanti) devono chiarire con la propria organizzazione (ad esempio la scuola) quali siano i requisiti necessari per gli accompagnatori. In caso di poca o nessuna esperienza, si consiglia di ricorrere all'aiuto di un istruttore esperto di sport acquatici. I centri di noleggio professionali forniscono tutte le informazioni necessarie.

### Centri di noleggio SUP

Prima di rivolgersi a un servizio di noleggio SUP occorre prestare attenzione ai punti seguenti:

- Gli istruttori dei servizi di noleggio devono disporre di una formazione adeguata.
- I centri di noleggio devono poter mettere a disposizione un numero sufficiente di giubbotti di salvataggio di dimensioni adeguate.
- E, a seconda delle condizioni meteorologiche, devono disporre anche di un numero sufficiente di mute.

### Maggiori informazioni

→ [Formazione/dimensione dei gruppi](#)

→ [Il fattore umano – Svolgere attività in sicurezza](#)

---

Fonte: Peter Bigler, Cornelia Galliker, Nadin Herzig, René Lehmann, Alain Luck, Daniel Reinhart, Nicole Reinhart, Daniel Rügsegger



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**