

Sport acquatici: Consigli dell'upi per canotto e gommone

Scendere un fiume a bordo di un canotto o gommone è un'esperienza molto divertente, soprattutto se fatta in gruppo. Ma occorre essere buoni nuotatori, perché l'acqua può sempre celare dei pericoli. I consigli dell'upi.



In Svizzera gli incidenti con canotti sono piuttosto rari. Tra il 1999 e il 2009 vi sono stati 8 morti. La tendenza è quella di sottovalutare i rischi reali e di sopravvalutare, invece, le proprie capacità e abilità (competenze in acqua).

Suggerimenti:

- Per il rafting, scegli un operatore certificato.
- Scegli un percorso che corrisponde alle tue capacità, e prima della partenza perlustralo.
- Indossa giubbotto salvagente e casco per sport acquatici della tua taglia.
- Non assumere alcol o altri tipi di droghe.
- Proteggiti dal rischio di ipotermia.

Per il conduttore di battelli e le persone coinvolte nella conduzione di un battello vale un limite di alcolemia dello 0,5‰.

Film [«Più sicurezza e Divertimento in acqua e in barca»](#)

[Opuscolo «Balneazione»](#)

Fonte: [upi – Ufficio prevenzione infortuni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO