

RACCOMANDAZIONI PER LA PREVENZIONE

Raccomandazioni sul comportamento soggettivo

- Non entrare in acqua a stomaco pieno o durante la digestione (attendere almeno 3 ore da un pasto).
- Non entrare in acqua quando non ci si sente bene o si accusano malesseri.
- Quando si sono consumate bevande alcoliche evitare di entrare in acqua, andare in barca o fare altri sport acquatici; si ricordi che l'alcol può rendere meno vigili in circostanze in cui si richiede capacità di controllo, anche nel prestare attenzione ai bambini.
- Non entrare in acqua bruscamente dopo una lunga esposizione al sole o se si è accaldati, perché la notevole differenza di temperatura tra il corpo e l'acqua può determinare delle alterazioni, anche gravi, della funzione cardiorespiratoria, con perdita della conoscenza e arresto cardiaco.
- Addestrarsi a praticare la rianimazione cardiopolmonare (CPR), perché nel tempo in attesa dell'arrivo del personale sanitario, le capacità di primo soccorso possono fare la differenza per salvare la vita.
- Evitare, se possibile, di fare il bagno da soli e soprattutto allontanarsi dalla riva perché anche un banale crampo potrebbe mettere in serie difficoltà; possibilmente scegliere per nuotare luoghi sorvegliati da bagnini.
- Evitare di tuffarsi se non si conosce la profondità dell'acqua; si rischia di urtare contro il fondo o contro gli scogli con conseguente morte per trauma cranico o postumi invalidanti per lesioni alla testa e al collo. Non effettuare e scoraggiare i tuffi da riva sulla prima onda: sono responsabili di un gran numero di traumi alla colonna vertebrale e cranici.
- Non improvvisarsi subacquei, in quanto l'immersione richiede una forma fisica adeguata, raggiunta dopo una preparazione specifica.
- Preferire le spiagge nelle quali è garantito un servizio di salvataggio e vengono fornite informazioni adeguate a coloro che le frequentano (possibilmente con specifica cartellonistica), comprese quelle riguardanti correnti che spingono al largo, irregolarità dei fondali, se sono presenti buche, ecc.
- Evitare di fare il bagno quando il mare è agitato, soprattutto nelle spiagge dove si possono formare pericolose correnti che allontanano dalla riva.
- Fare attenzione alle bandiere colorate di avviso di pericolo in spiaggia.
- Fare attenzione alle onde pericolose e ai segni di corrente di riflusso (es. acqua che cambia colore e stranamente mossa, schiumosa, o piena di detriti). Se si finisce in una corrente che porta al largo, non cercare di contrastarla subito nel tentativo di guadagnare immediatamente la riva. È meglio cercare piuttosto di uscire dal flusso della corrente, nuotando parallelamente alla spiaggia. Una volta fuori dalla corrente, nuotare verso la riva.
- Informarsi sulle condizioni del vento e del mare e le relative previsioni prima di andare in acqua. Vento forte e temporali con fulmini possono costituire un serio pericolo.
- Indossare il giubbotto di salvataggio omologato quando si naviga, a prescindere dalla distanza di viaggio, dal tipo di imbarcazione o dall'abilità a nuotare di coloro che vanno in barca.
- Usare molta prudenza in acque dolci (fiumi e laghi) sia per le correnti presenti, sia per la temperatura dell'acqua, spesso assai fredda;
- Prestare la massima attenzione ai bambini, raccomandazione che vale in generale ma soprattutto nelle piscine, ambienti che apparentemente sembrano più sicuri e inducono a minore prudenza.

Raccomandazioni per la promozione di strategie di prevenzione a livello locale

- Educazione nelle scuole: le scuole dovrebbero fornire ai bambini e ai ragazzi la formazione necessaria per prevenire situazioni di rischio inaccettabili.
- I comuni delle località nelle quali si svolgono attività di balneazione, soprattutto nelle aree di maggiore criticità (indice di pericolosità e IRA 3 e 4), dovrebbero assicurare:
 - la presenza di un adeguato servizio di salvataggio (le spiagge libere sono spesso sprovviste di personale di salvataggio, che dovrebbe invece essere garantito almeno nelle giornate di grande afflusso);

- la disponibilità in tempi rapidi di unità di rianimazione cardio-polmonare;
- le informazioni dettagliate ai fruitori delle spiagge circa:
 - o Pericoli che possono essere presenti associati alle attività di balneazione;
 - o Presenza e postazioni del personale di salvataggio;
 - o Presenza di unità di pronto soccorso sanitario e modalità di rapido contatto;
 - o Informazioni su come contattare la locale Capitaneria di porto per interventi di emergenza.

Tutte queste informazioni dovrebbero essere divulgate in modo adeguato ed efficace ai fruitori delle spiagge attraverso gli strumenti più appropriati ed aggiornati (brochure informative in alberghi, campeggi, ristoranti, bar, ecc.; cartellonistica nei luoghi di accesso alle spiagge, siti web, software applicativi da scaricare su smartphone, ecc.) in italiano, inglese ed eventualmente in altre lingue sulla base della frequentazione abituale della spiaggia.

I comuni dovrebbero pianificare le proprie attività sulla base dell'analisi dei pericoli delle proprie spiagge anche grazie al supporto tecnico di figure come quella del *beach manager*. Le attività per promuovere standard adeguati di sicurezza e assistenza ai bagnanti dovrebbero essere sostenute economicamente da coloro che traggono vantaggio dalle attività turistiche (stabilimenti, hotel, campeggi, ristoranti, bar, ecc.). Gli esempi di alcune località balneari potrebbero essere utili al riguardo.

Raccomandazioni per gli interventi di primo soccorso

Il personale impegnato in attività di pronto soccorso dovrebbe essere specificamente addestrato e aggiornato sulle base delle più recenti linee guida pubblicate dall'*International Liaison Committee on Resuscitation (ILCOR)*.

Secondo le linee guida dell'ILCOR 2010, la conseguenza più grave della sommersione è l'ipossia; il compito del soccorritore è dunque di ripristinare il più rapidamente possibile l'ossigenazione e la ventilazione. Molto spesso dinanzi all'infortunato da sommersione si assiste a rianimazioni di breve durata, dando l'infortunato per morto o privo di speranza; è da tenere però in considerazione che nell'arresto cardiaco da sommersione il cuore è anossico, acidotico e ipotermico: queste particolarità, proprie della sommersione e non dell'arresto cardiaco primario, hanno fatto sì che rianimazioni prolungate abbiano consentito la ripresa del battito cardiaco e, nel tempo, un pieno recupero neurologico.

È importante rilevare che durante la rianimazione i tentativi di drenaggio dell'acqua dai polmoni eseguiti ponendo la testa dell'infortunato verso il basso o praticando la manovra di Heimlich aumentano il rischio di vomito ed inalazione, con significativo aumento della mortalità rispetto al posizionamento dell'infortunato in allineamento orizzontale.

È consigliabile cominciare la rianimazione con 2-5 ventilazioni artificiali, poiché in questo modo si aumenta la possibilità di sopravvivenza.

In acqua la ventilazione bocca-naso può essere utilizzata come alternativa al bocca a bocca, essendo più semplice da eseguire.

Il massaggio cardiaco di alta qualità deve essere eseguito facendo compressioni al centro del torace che determinino una deflessione di almeno 5 cm di profondità e alla velocità di almeno 100 compressioni al minuto; il rapporto ottimale è 30 compressioni/2 ventilazioni.

Se dopo le 2 ventilazioni di soccorso, l'infortunato non riprende coscienza o respiro, anche se difficilmente il sommerso presenterà un ritmo defibrillabile, i soccorritori devono collegare il defibrillatore semiautomatico, asciugando il torace prima di collegare gli elettrodi.

Raccomandazioni per un corretto utilizzo delle piscine private

In considerazione del numero di bambini che sono annegati in piscine private, si raccomanda quanto segue, se si possiede una piscina interrata:

- La piscina dovrebbe essere circondata da un recinto adeguatamente alto (almeno 120 cm).
- L'accesso alla piscina dovrebbe essere consentito tramite cancelli con chiusura con dispositivo di richiamo e meccanismo di apertura fuori dalla portata dei bambini. Considerare l'eventualità di dotare la piscina interrata di ulteriori protezioni aggiuntive come sistemi di allarme perimetrale per prevenire l'accesso ai bambini piccoli.
- Tenere sempre a mente che, braccioli o ciambelle gonfiabili sono giocattoli e non sono realizzati per salvare le persone in acqua. Per questo scopo esistono appositi giubbini di salvataggio.

- I giochi dovrebbero essere rimossi dalla piscina subito dopo l'uso. Barchette, palle, e altri giochi possono incoraggiare il bambino ad entrare in piscina, o a sporgersi su di essa e potenzialmente a caderci dentro.
- Per quanto riguarda piccole piscine in particolare quelle gonfiabili, acquistabili anche nei supermercati, è buona norma vuotarle dopo l'uso oppure dotarle di una copertura solida a prova di bambino.