

# Tanti controlli per la sicurezza di tutti

La vigilanza degli impianti natatori è svolta dall'Azienda Unità Sanitaria Locale, in conformità alla normativa vigente, tramite il Servizio Igiene Pubblica Controllo Rischi Ambienti di Vita del Dipartimento di Sanità Pubblica.

**I controlli sono orientati prioritariamente alla verifica delle condizioni igieniche della struttura e degli impianti** con particolare riferimento alla pulizia degli ambienti, al rispetto dei requisiti chimici e microbiologici dell'acqua in vasca ed alla corretta gestione e manutenzione della piscina.

A tal fine il personale di vigilanza conduce **ispezioni periodiche in tutti gli impianti natatori della provincia**: misura sul posto parametri chimici e fisici dell'acqua in vasca (cloro totale, libero e combinato, acido isocianurico, pH e temperatura); preleva campioni di acqua, in vasca o in altri punti, per ulteriori analisi chimiche e microbiologiche. Qualora siano riscontrate delle irregolarità, vengono prescritti rapidamente interventi di bonifica al Responsabile della piscina. Nei casi più gravi di infrazione possono essere richiesti provvedimenti del Sindaco, compresa la chiusura dell'impianto natatorio.

Per informazioni rivolgersi a:  
**Dipartimento di Sanità Pubblica**  
**Servizio Igiene Pubblica**  
**Controllo Rischi Ambienti di Vita**

**Carpi**  
Via G. Molinari, 2  
Tel. 059 659904

**Castelfranco Emilia**  
Rif. Modena, M. Finzi, 211  
Tel. 059 435100

**Mirandola**  
Via L. Smerieri, 3  
Tel. 0535 602888

**Modena**  
Via M. Finzi, 211  
Tel. 059 435100

**Pavullo**  
Viale Martiri, 63  
Tel. 0536 29465

**Sassuolo**  
Via F. Cavallotti, 136  
Tel. 0536 863741

**Vignola**  
Via Libertà, 799  
Tel. 059 777042

[www.usl.mo.it/dsp/home.html](http://www.usl.mo.it/dsp/home.html)



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

Dipartimento di Sanità Pubblica



## inpiscina ...per star bene



campagna di informazione per la salute

## I benefici del nuoto per la salute

E' scientificamente accertato che praticare regolarmente nuoto ha effetti benefici per la salute:

- per i bambini e gli adolescenti, il movimento in acqua, in assenza di gravità, favorisce uno **sviluppo armonico** e contrasta le posizioni viziate;
- per tutti, contribuisce a mantenere in forma **l'apparato cardiovascolare e respiratorio** ed aiuta a controllare **il peso**; chi ne ha bisogno, con un'ora di nuoto moderato, può consumare anche 600 Kilocalorie;
- il nuoto riduce il rischio di ammalarsi di **malattie di cuore** e può essere utile nella riabilitazione cardiologica. Nuotare con regolarità, anche non intensamente, favorisce il rafforzamento del muscolo cardiaco e migliora l'irrorazione sanguigna periferica e l'elasticità dei vasi; contribuisce ad una più rapida normalizzazione della frequenza cardiaca e respiratoria dopo sforzo e all'aumento della ventilazione polmonare favorendo una maggiore ossigenazione del corpo/tessuti fino ad un aumento della resistenza aerobica;
- per chi ne ha bisogno, aiuta a controllare **l'ipertensione arteriosa**, ad abbassare il valore dei **trigliceridi** e del **colesterolo** nel sangue, ad alzare i valori di "colesterolo buono" e a regolarizzare la **glicemia**.

I benefici psicofisici che si ottengono con l'attività motoria in acqua sono accompagnati da alcuni, controllabili, rischi per la salute:

- **i rischi di incidenti**, che possono causare annegamenti o traumatismi, a volte gravi come le lesioni spinali;
- **i rischi microbici**, riconducibili a micosi, verruche o altre infezioni cutanee, infezioni intestinali, otiti, congiuntiviti;
- **i rischi chimici** connessi all'esposizione a piccole concentrazioni di sostanze presenti nell'acqua della vasca e nell'aria, provenienti dai necessari trattamenti attuati nello stabilimento.

I frequentatori delle piscine debbono pertanto **conoscere ed applicare con scrupolo alcune semplici regole igieniche** per minimizzare i rischi per la **salute** ed ottenere il massimo beneficio per tutti.

**Solo con la collaborazione di tutti** è possibile mantenere sano, sicuro e pulito l'ambiente piscina.

## Prima di andare in piscina

Chi soffre di una malattia importante come cardiopatia ischemica, altre malattie cardiovascolari, diabete, epilessia, crisi asmatiche, ecc. deve consultare il proprio medico curante prima di iniziare a frequentare un impianto natatorio.

È opportuno non frequentare la piscina in caso di **infezioni, micosi, eruzioni cutanee e ferite**: si potrà ricominciare appena guariti. In caso di dubbio consultare il proprio medico.

## Prima di entrare in acqua

**Evitare il consumo di alcolici**: molti casi di annegamento sono avvenuti a causa dell'alcol ingerito. Evitare pasti abbondanti prima di immergersi ed aspettare almeno 3 ore.

Usare sempre **costumi, ciabatte, cuffie e asciugamani personali**: non prestarli e non chiederli in prestito.



Usare sempre **ciabatte di gomma antiscivolo**: è il modo più semplice per evitare verruche, micosi e cadute accidentali.



Fare sempre la **doccia** prima di entrare nella vasca: serve per un'acclimatazione più graduale alla temperatura dell'acqua e, nel rispetto degli altri, contribuisce a mantenere l'acqua in vasca più pulita.

Passare sempre attraverso la vaschetta disinfettante per i piedi. Rispettare i percorsi obbligatori osservando le indicazioni presenti. E' bene poi informarsi sulla **profondità dell'acqua** nei vari punti della vasca soprattutto se non si è bravi nuotatori.

**Evitare di correre sul bordo vasca** e più in generale in tutti gli ambienti dell'impianto natatorio: le superfici bagnate e le ciabatte ai piedi (o i piedi nudi) favoriscono le cadute accidentali.

Leggere attentamente il regolamento interno della piscina ed attenersi alle regole indicate.

## In acqua



Proteggere i capelli con una **cuffia** ben aderente: si eviterà di lasciare capelli in acqua... e di trovarne.

Tenere sempre un comportamento igienicamente corretto e ricordare spesso anche ai bambini di fare altrettanto:

è assolutamente vietato, per esempio, fare pipì e sputare.

Quando si nuota nelle corsie, tenere la destra e fare attenzione ad evitare scontri con altri bagnanti.

Evitare scherzi e prodezze inutili come, per esempio, spintoni ed immersioni in apnea. I tuffi, se autorizzati dal regolamento dell'impianto, vanno eseguiti con la massima prudenza per sé e per gli altri.

## Quando si esce dall'acqua



Indossare sempre le ciabatte, anche negli spogliatoi. Fare una doccia con acqua calda e un detergente delicato per evitare il rischio di contrarre micosi o altre infezioni cutanee.

**A casa**, ricordarsi di lavare ed asciugare bene tutti gli indumenti usati in piscina: costume, cuffia, accappatoio, ciabatte e asciugamani per poterli riutilizzare, puliti, la volta successiva.