

Via Buffi 13
6900 Lugano
Svizzera

da Servizio sport
tel + 41 58 666 4797
fax + 41 58 666 4647
e-mail sport@usi.ch
web www.sport.usi.ch
data 01.07.20207

Regole di sicurezza per attività con il SUP

Organizzazione prima dell'uscita sul lago

- Verificare che le condizioni meteo siano ottimali per l'attività che si intende intraprendere. Rinunciare in caso di pericolo di temporali o forti venti.
- Adattare il proprio vestiario in funzione della temperatura: munitevi di maglietta in lycra o di muta in neoprene in caso di basse temperature dell'acqua o dell'aria.
- Pianificare l'attività in funzione delle capacità tecniche e della condizione fisica.
- Se possibile evitate di effettuare l'attività in solitaria.
- Le uscite con la tavola necessitano di ottimali condizioni di salute, si devono evitare dopo pranzi abbondanti o a stomaco completamente vuoto.
- Segnalare a un conoscente che si intende intraprendere l'attività e l'orario indicativo di rientro. Ricordare di avvisare al momento del rientro.
- Verificare che la tavola non sia danneggiata, che la pinna e le pagaie siano perfettamente montate.
- Obbligatorio indossare il giubbotto di salvataggio.
- Effettuare un adeguato riscaldamento: spalle, braccia, schiena.

Misure di sicurezza durante l'uscita sul lago

- Non superare la zona di sicurezza rappresentata dai 150 m dalla riva. Oltre i 150m non si avrà priorità.
- Rispettare la priorità di battelli di linea e delle barche dei pescatori.
- Rientrare immediatamente in caso di meteo sfavorevole (vento, temporale).
- Interrompere l'attività e rientrare a riva in caso di malessere o spossatezza.
- Rientrare a riva prima del sopraggiungere dell'oscurità.

Al rientro

- Riporre correttamente il materiale usato.
- Annunciare al servizio sport eventuali malfunzionamenti o danni al materiale.

Safety rules for SUP activities

Organization before going out on the lake

- Check that the weather conditions are optimal for the activity you intend to undertake. Give up in case of danger of thunderstorms or strong winds.
- Adjust your clothing according to the temperature: bring a Lycra shirt or a neoprene wetsuit in case of low water or air temperatures.
- Plan the activity according to technical skills and physical condition.
- If possible, avoid carrying out the activity alone.
- Going out with the board requires optimal health conditions; they must be avoided after large lunches or with a completely empty stomach.
- Report to an acquaintance that you intend to undertake the activity and the indicative return time. Remember to notify when returning.
- Check that the board is not damaged, that the fin are perfectly assembled.
- It is compulsory to wear a life jacket.
- Carry out adequate heating: shoulders, arms, back.

Security measures when going out on the lake

- Do not exceed the safety zone represented by 150 m from the shore. Over 150m there will be no priority.
- Respect the priority of scheduled boats and fishermen's boats.
- Return immediately in case of unfavorable weather (wind, storm).
- Stop the activity and return to shore if you feel unwell or tired.
- Go back to shore before darkness comes.

At the Come Back

- Store used materials correctly.
- Report any malfunctions or material damage to the sports service.