

### III. Procedure per le acque fredde – Ipotermia

#### A - Presentazione generica

La maggior parte degli specialisti dell'immersione ipotermica ed di nuoto in acque fredde definisce l'acqua fredda ad una temperatura inferiore ai 20° C (anche se è risaputo che temperature più fredde aumentano il rischio di uno choc termico e di incapacità a nuotare). La maggioranza delle persone che muoiono per immersione soccombe nelle prime fasi dell'incidente a causa di reazioni fisiologiche fra cui l'annegamento, l'iperventilazione ed il raffreddamento periferico accelerato che induce ad una inspirazione (d'acqua), una riduzione o un'incapacità totale d'apnea. La preparazione e la prevenzione sono essenziali per proteggersi dell'impatto dell'acqua fredda. Questo deve comprendere una procedura in caso d'emergenza che precisa le attrezzature da utilizzare. Un'acclimatazione al freddo ha per effetto la diminuzione delle reazioni fisiologiche negative.

#### B - Direttive

##### 1. Condizioni

Le condizioni dell'ambiente devono essere valutate, fra cui la temperatura dell'acqua, il vento, le intemperie e lo stato del mare. Devono anche essere previste misure di sicurezza idonee, come quelle enunciate al punto 3 qui di seguito.

##### 2. Abbigliamento

Deve essere adottato l'abbigliamento di protezione contro le perdite di calore, adeguato alle condizioni.

##### 3. Precauzioni

Precauzioni di sicurezza particolari devono essere previste quando la temperatura dell'acqua è di 10° C o inferiore o quando le condizioni dell'ambiente lo esigono. Queste precauzioni comprendono:

- Avvertimento agli atleti di non uscire in acqua;
- Consiglio agli atleti di uscire in acqua soltanto con salvagente o dopo che ogni membro dell'equipaggio ha gonfiato il proprio giubbotto di salvataggio di idonea, portandosi dietro un allarme sonoro e, se l'uscita è dopo il tramonto o prima del sorgere del sole, delle luci di navigazione come previsti dalle norme di prevenzione delle collisioni;
- E, se necessario, di uscire soltanto se seguiti da una barca di assistenza dotata di salvagente e giubbotti di salvataggio della taglia idonea ai membri dell'equipaggio della più grande (numerosa) barca seguita.

#### C - Ipotermia

L'ipotermia interviene quando tutto il corpo è stato raffreddato ad una temperatura molto inferiore al normale, cioè sotto a 35°C rispetto alla temperatura corporea normale di 37°C. Questo deve essere evitato assolutamente.

- "Abbigliatevi per combattere il freddo,": molti strati di abiti sono più efficaci di un solo abito caldo. Lo strato esterno deve essere a prova di vento ed impermeabile.
- Non consumare alcool con temperature basse. L'alcool accelera la perdita di calore e distorce il giudizio.
- Stare attenti ai segni premonitori del freddo per voi stessi e per gli altri.

- Gli allenatori di equipaggi giovanili devono essere particolarmente coscienti dei rischi all'esposizione del freddo che corrono i ragazzi di cui hanno la responsabilità. L'esposizione delle braccia, delle gambe e della testa aumenta rischio. Se una persona cade nell'acqua fredda, il suo corpo perderà rapidamente il suo calore. Per ridurre la perdita di calore, la persona deve conservare i suoi abiti, ad eccezione degli strati ingombranti ed oggetti pesanti in grado di trascinare la persona sul fondo. Un'immersione improvvisa nell'acqua fredda può causare un effetto di choc suscettibile di ostacolare la normale respirazione, ridurre a l'impotenza un nuotatore esperto. Diventa normale andare in confusione e non essere capaci di rispondere a semplici istruzioni. In caso di sospetto d'ipotermia, tentate di evitare ogni perdita supplementare di calore corporale e riscaldate la vittima. Inviare qualcuno a cercare aiuto. L'ipotermia è un'emergenza medica sia che la vittima sia cosciente o incosciente. Se la vittima è cosciente, deve essere attivamente riscaldata e tenuta sotto attenta osservazione. Se la vittima è incosciente, deve ricevere assistenza medica al più presto possibile. Seguire le istruzioni date alla voce " rianimazione".

#### D - Sintomi e segni d'ipotermia

I sintomi ed i seguenti segni sono più comuni in caso d'ipotermia, ma possono non essere sempre presenti:

- Comportamento strano ed irragionevole, eventualmente accompagnato da lamentele per il freddo e la stanchezza;
- Letargia fisica e mentale con incapacità da comprendere le domande e gli ordini;
- Eloquio incomprensibile;
- Scatti violenti ed inattesi di forza e di linguaggio, la vittima diventa non cooperativa;
- Perdita della vista o vista anormale;
- Convulsioni;
- Perdita del controllo degli arti, tremiti e lamenti d'insensibilità e di crampi.
- Tremito generale con pallore e labbra ed unghie blu;
- Pulsazione lenta e debole, respirazione affannata e tosse.

Anche se la persona che è restata nell'acqua un certo tempo ne è uscita, la situazione rimane sempre molto pericolosa. Ogni perdita di calore supplementare deve essere evitata e, per quanto possibile, la vittima deve essere protetta del vento e della pioggia.

Si procederà al riscaldamento:

- avvolgendo la vittima in una copertura isotermica/ di protezione;
- mettendo i corpi caldi di altre persone contro la vittima;
- distribuendo bevande calde (alle persone coscienti), ma non alcool.

**La prevenzione deve avere sempre la precedenza.**