



In conclusione **RICORDA PER LA TUA SICUREZZA E' VIETATO FARE IL BAGNO E TUFFARSI FUORI DALLE ZONE DELIMITATE** e in particolare tuffarsi dalle passeggiate e dai pontili è assolutamente pericoloso perché non sai cosa è presente nel fondale. Infine ricorda che una nave della Società Concessionata per il trasporto pubblico ha un abbrivio (tempo necessario per fermarsi dallo stacco dei motori) di diversi metri e potrebbe sommergerti prima di potersi fermare.

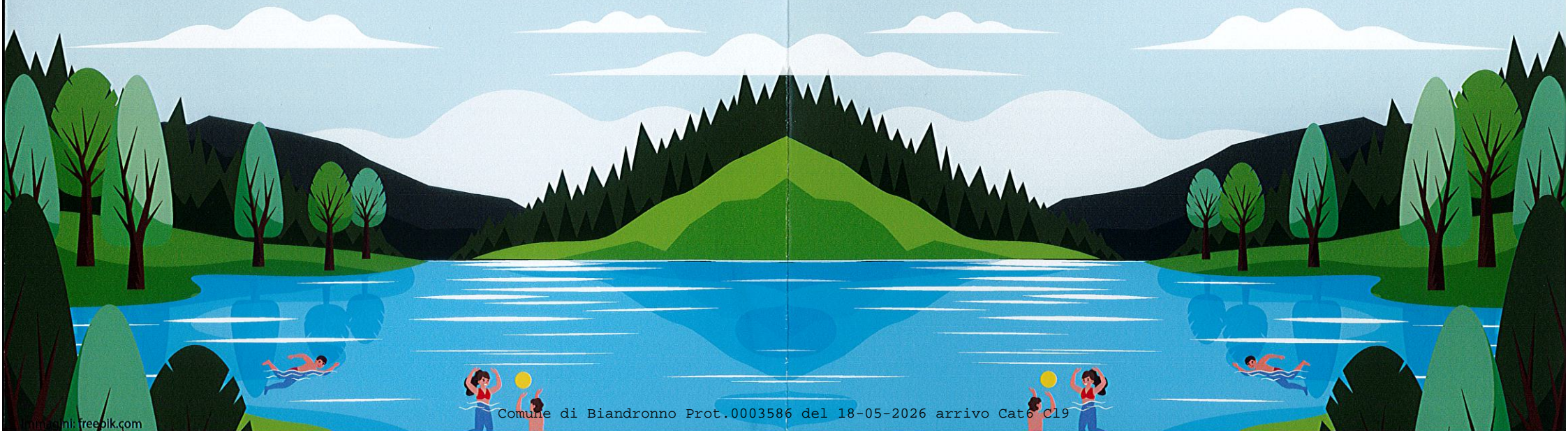


REGOLE E CONSIGLI PER UN BAGNO AL LAGO

E' sempre meglio fare il bagno con un amico per non trovarsi da soli in caso di difficoltà, non nuotare per lunghe distanze da soli per scongiurare situazioni di emergenza impreviste, **non allontanarti oltre i gavitelli che delimitano la zona di sicurezza per la balneazione**, non allontanarti dalla spiaggia oltre cinquanta metri usando materassini, ciambelle, galleggianti o piccoli canotti gonfiabili in particolare quando il vento spira da terra, **consulta le ordinanze locali di sicurezza emesse dalla Autorità di Bacino** e le condizioni meteo previste nella zona di lago in cui ti trovi.

Fare un bel bagno al lago, fresco e rigenerante, soprattutto quando in estate in città si brucia! Ma attenzione, **bisogna sempre tener presente alcune regole** per non rischiare di andare incontro a spiacevoli episodi. Pensare che immergersi nelle acque lacustri sia meno pericoloso del mare è assolutamente sbagliato al contrario l'acqua dei laghi essendo dolce risulta meno pesante dell'acqua salata, perciò quando ci si immerge la parte del nostro corpo che esce fuori dell'acqua è tendenzialmente minore che in acqua di mare. In pratica **nel lago si tende a nuotare e restare "a galla" con molta più fatica!!**

Andiamo a vedere quali sono gli accorgimenti per **farsi un bagno o nuotare al lago in totale sicurezza e relax!**



Le regole che devi sapere per un bagno al lago sicuro

- **Informarsi sulla qualità dell'acqua**
- **Consultarsi**
- **Rispettare le segnalazioni e gli spazi**
- **Considerare le proprie condizioni fisiche e le segnalazioni**
- **Dare tempo alla digestione**
- **Calzature comode**
- **Mulinelli d'acqua come si formano**

Informarsi sulla qualità dell'acqua

La prima cosa da fare per essere sicuri e salvaguardare la propria salute è informarsi sulla qualità dell'acqua in cui ci si vuole immergere; il Ceresio è quasi totalmente balneabile.



Consultarsi

Un accorgimento importante è chiedere maggiori informazioni, alle autorità locali, sulla profondità dell'acqua in modo da evitare i punti più rischiosi, e cercare di conoscere anche la presenza di piante acquatiche, facilmente reperibili in un lago. Nuotando in acque lacustri è facile incappare in piante acquatiche nelle quali ci si potrebbe incagliare o le stesse potrebbero provocare reazioni allergiche una volta a contatto con la pelle, quindi prevenire è meglio che curare.



Rispettare le segnalazioni e gli spazi

Un aspetto da valutare immediatamente è quello di verificare la tipologia di spiaggia, naturalmente se è balneabile, se sorvegliata da personale addetto alla sicurezza o meno e se la zona dedicata ai bagnanti è delimitata da boe. Prestare attenzione inoltre alle zone dedicate allo svolgimento di sport acquatici.



Considerare le proprie condizioni fisiche e le segnalazioni



Mai tuffarsi se non si è in buone condizioni fisiche e psicofisiche e mai andare oltre le boe che indicano le zone di balneazione. Ovviamente, se non si hanno buone capacità natatorie, è preferibile non allontanarsi troppo e restare dove l'acqua è più bassa; lo stesso vale se si è a bordo di un materassino, canotti o salvagenti.

Dare tempo alla digestione

La cosa migliore sarebbe assumere un pasto fresco e leggero e mettersi all'ombra subito dopo mangiato. Inoltre altra buona abitudine è immergersi gradualmente nell'acqua per dare tempo al corpo di abituarsi allo sbalzo termico, anche se non si è mangiato nulla.



Calzature comode



Anche munirsi di "scarpe da bagno" (o da scoglio) può risultare utile ed evitare fastidiosi contatti con il terreno accidentato che spesso ritroviamo nei fondali lacustri. Oltre che utile, può essere un valido accorgimento per non incorrere in spiacevoli scivolate.

Come si formano i vortici nel lago?

I mulinelli d'acqua sono tra le insidie che si possono incontrare quando si fa un bagno al lago e renderlo pericoloso. I mulinelli si formano a causa di ostacoli che si interpongono al normale flusso dell'acqua. Il lago è interessato da un fenomeno tipico che determina uno spostamento dei bacini alimentato dal vento. La presenza di venti può facilitare quindi il formarsi dei vortici d'acqua che possono rendere il nostro momento di benessere e relax al lago pericoloso.

