

**Marino<sup>®</sup>**  
**il Bagnino**  
**& Progetto**  
Sicuramente al mare!





## ANGELO LATTARULO

Presidente Della Sezione Salvamento F.I.N.

La sicurezza è un tema che sta molto a cuore a chi, come la Federazione Italiana Nuoto, vive quotidianamente gli ambienti acquatici. Nonostante i considerevoli sforzi compiuti dalla comunità Internazionale sotto l'egida dell'ILS e dell'ILSE, le morti per annegamento costituiscono ancora oggi la terza causa al mondo di disgrazie mortali non intenzionali.

Occorre, dunque, combattere con determinazione la battaglia che porti ad un drastico cambiamento di questo inaccettabile stato di cose, e la Sezione Salvamento della FIN è da sempre convinta che la diffusione delle capacità natatorie e della "cultura dell'acqua", specialmente tra le fasce più giovani della popolazione, sia la "strada maestra".

Iniziative quali quella proposta con il progetto "Marino il Bagnino", muovono certamente nella direzione corretta e trovano, dunque, da sempre pieno appoggio ed incoraggiamento da parte della Federazione, specialmente quando, come nel caso in esame vengono promosse da Regioni con una chiara ed antica vocazione per il mare quale appunto la Sardegna.

Nel congratularmi con i promotori della encomiabile iniziativa, auguro loro il più lusinghiero successo.



## **Come Nasce il "PROGETTO MARINO IL BAGNINO "**



Il progetto "Marino il Bagnino" nasce con lo scopo di prevenire gli incidenti in acqua e si pone come obiettivo ultimo la diffusione di una cultura sana del vivere il rapporto con l'acqua sin dall'età scolare.

L'intervento si sviluppa attraverso due percorsi: l'apprendimento natatorio, con la frequenza di un corso in cui i bambini delle scuole primarie acquisiranno e affineranno le abilità base del nuoto e la promozione di conoscenze e competenze vitali nel rapportarsi all'elemento acqua.

Il presente libretto con la storia di "Marino il Bagnino" costituisce un quaderno di lavoro che ogni piccolo destinatario del progetto avrà per sè, in cui il protagonista della storia ripercorre, tappa dopo tappa, le varie esperienze che lo porteranno progressivamente a conoscere il mare, le sue bellezze e i suoi pericoli. Il percorso di Marino si completa con l'acquisizione della sua qualifica di Assistente ai Bagnanti e dunque con il passaggio dal prendersi cura di sè al prendersi cura degli altri, attore e promotore della cultura

del "Mare Sicuro".

**DANILO RUSSU**

Responsabile tecnico e Fiduciario F.I.N.

**MANOLO CATTARI**

Responsabile scientifico e Psicologo dello sport A.S.L. Sassari

Marino®  
il Bagnino

Edizione 2011

PROMOTORI DEL PROGETTO:



DANILO RUSSU

Responsabile tecnico e Fiduciario F.I.N.

[piscinalibyssonis@tiscali.it](mailto:piscinalibyssonis@tiscali.it)

Ideatore del progetto Marino il Bagnino

MANOLO CATTARI

Responsabile scientifico e Psicologo dello sport A.S.L. Sassari

[contatti@progettoalbatross.it](mailto:contatti@progettoalbatross.it)

Ideatore del progetto Marino il Bagnino

REALIZZATO IN COLLABORAZIONE CON:

ILLUSTRAZIONI E PROGETTO GRAFICO

ELENA FERRARI

[www.efartstudio.com](http://www.efartstudio.com) [elenferrari@tiscali.it](mailto:elenferrari@tiscali.it)

TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI.

È VIETATA LA TRADUZIONE, LA MEMORIZZAZIONE ELETTRONICA, LA RIPRODUZIONE TOTALE E PARZIALE CON QUALSIASI MEZZO, COMPRESA LA FOTOCOPIA, ANCHE AD USO INTERNO O DIDATTICO, SENZA AUTORIZZAZIONE SCRITTA DELL'EDITORE.



CON IL PATROCINIO DI:

## Sommario

### Capitolo 1

“Come comportarsi in piscina” pag. 8 - 9 - 10 - 11

Fai la doccia prima di entrare - Non correre mai - Non tuffarti da solo - Regolamento piscina.

### Capitolo 2

“Rispetto ambientale” pag. 12 - 13

Non lasciare mai rifiuti o altri oggetti in spiaggia e fai sempre la raccolta differenziata.



### Capitolo 3

“Attenti al sole” pag. 14 - 15

Metti sempre la crema solare - Non stare esposto al sole troppo a lungo.

### Capitolo 4

“Digestione” pag. 16 - 17

Dopo aver mangiato aspetta almeno 3 ore prima di fare il bagno.

### Capitolo 5

“Regole da spiaggia” pag. 18 - 19 - 20 - 21

Rispetta sempre i tuoi vicini d'ombrellone - La Stagione Balneare.

### Capitolo 6

“Regole per i tuffi” pag. 22

Non tuffarti mai se non sai quanto è profonda l'acqua e cosa c'è sotto!

### Capitolo 7

“Regole di immersione” pag. 23

Non esagerare mai trattenendo il respiro.

### Capitolo 8

“Se arriva la stanchezza nuotando!” pag. 24

Se nuotando ti senti stanco o in difficoltà non agitarti e fai la “stellina”!.

### Capitolo 9

“Dove si può nuotare e dove no!” pag. 25 - 26 - 27

Nuota sempre vicino alla riva - Il corridoio di lancio - Windsurf, Kite, gommone, moto d'acqua.

## Capitolo 10

“Alcuni pesci a cui fare attenzione” pag. 28 - 29

Rispetta tutte le creature marine e ricorda che non tutte sono ami-

che.

## Capitolo 11

“Esplorare il mondo subacqueo” pag. 30 - 31

Cosa ricordare prima di fare esplorazioni subacquee.

## Capitolo 12

“Bandiere dei venti e Rosa dei venti

pag. 32 - 33

Ricorda cosa significa il colore delle bandiere in spiaggia

- Attento a come soffia il vento.

## Capitolo 13

“Situazioni d'emergenza” pag. 34 - 35

Se in mare vedi qualcuno in difficoltà grida aiuto

Elementi di rianimazione.

## Capitolo 14

“Contatti in caso di emergenza”

pag. 36 - 37

Chi puoi chiamare in caso di emergenza.

## Capitolo 15

“Esercizi finali” pag. 38 - 39

Verifica il tuo apprendimento sulla storia di Marino il Bagnino.

## Capitolo 16

“Vivere il mare in maniera sicura” pag. 40

Cosa devi ricordare per vivere il mare in modo sicuro.

## Capitolo 17

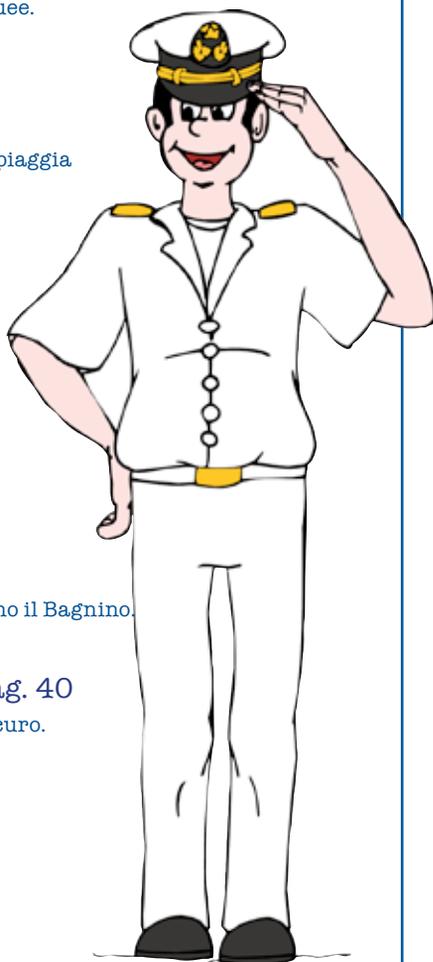
“Federazione Italiana Nuoto” pag. 41

Come puoi diventare Assistente Bagnanti.

## Disegni da colorare

pag. 42 - 43 - 44 - 45

Colora le storie di Marino il Bagnino!



**Fai la doccia  
prima di  
entrare!**

Fare la doccia serve  
a togliere le impurità  
che ci sono sulla pelle  
(come il sudore) e a  
mantenere la piscina  
pulita per te e per gli  
altri nuotatori.



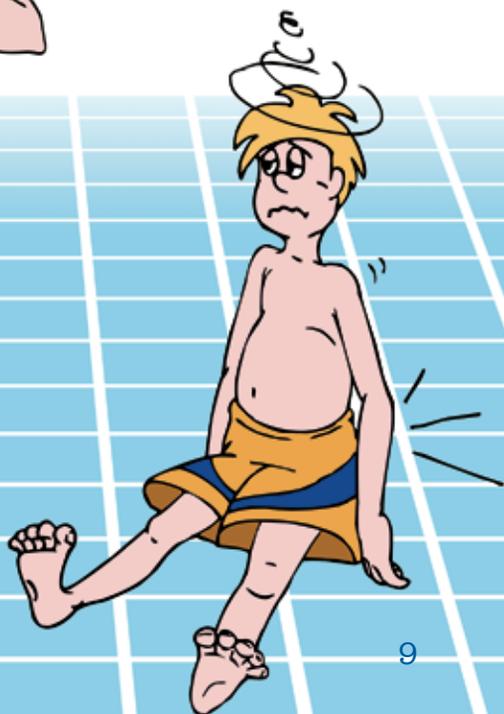
# Non correre **mai** in piscina!

Il pavimento della piscina è spesso bagnato e diventa molto scivoloso.

Per questo motivo a bordo vasca tieni sempre le ciabattine ai piedi

e

non correre perché è facile cadere e farsi male!



Capitolo 1 "Come comportarsi in piscina"



## Non tuffarti da solo!

La piscina è un luogo spesso molto affollato in cui tuffandosi è possibile cadere sopra altre persone.

In più alcune parti del bordo vasca possono essere scivolose e non adatte all'ingresso in acqua.

Per questi motivi tuffati solo con il permesso dell'istruttore che ti aiuta a capire se è il posto ed il momento giusto per lanciarti in acqua.



## **Regolamento della piscina**

- Negli spogliatoi usa sempre le **ciabatte** o i **sovrascarpe**: l'igiene e la pulizia dipendono anche dal tuo comportamento.
- Ricordati di non camminare **mai** a piedi nudi.
- Non lasciare i tuoi indumenti sulle panche, riordina tutto e, se è possibile, utilizza **l'armadietto**.
- Prima di entrare in acqua fai la **doccia** e metti sempre la **cuffietta**.
- Non **correre**, non **tuffarti** mai senza l'autorizzazione dell'istruttore, non **spingere** mai il compagno sott'acqua.
- Dopo la lezione fai sempre la doccia con il **sapone** e **asciuga bene** i capelli.
- Indossa le scarpe solo una volta fuori dagli spogliatoi.
- Aspetta sempre qualche minuto prima di uscire all'aperto perchè se passi velocemente da un ambiente caldo ad uno più freddo puoi prendere il **raffreddore** e ammalarti.
- **Aiuta** i tuoi compagni a seguire il regolamento.



***Se in spiaggia  
non trovi i cestini  
per la raccolta differenziata,  
ricorda di portare via i tuoi  
rifiuti!***



Carta e giornali = dai 3 ai 6 mesi  
Bottiglie di vetro = 4.000 anni  
Mozziconi di sigarette = dai 3 mesi ad 1 anno  
Oggetti di plastica = dai 100 ai 1.000 anni  
Lattina d'alluminio = dai 20 ai 100 anni

**Non lasciare mai rifiuti o altri oggetti in spiaggia!**

Dopo essere stato in spiaggia ricorda sempre di riportare a casa tutto ciò che hai portato con te (pallone, canotto, asciugamano, giocattoli vari).

Anche quando mangi e bevi ricorda sempre di buttare i rifiuti facendo la **raccolta differenziata**.

L'ambiente infatti impiega tanto tempo a smaltire la spazzatura abbandonata come puoi vedere nella tabella.





**Metti sempre la crema solare!**

Alcuni raggi del sole possono essere pericolosi per la tua pelle. La crema solare agisce come un filtro protettivo che respinge e blocca i raggi dannosi aiutando la tua pelle ad abbronzarsi in modo sano e senza scottature.

**Non stare esposto al sole per troppo tempo!**

Stare per troppo tempo con la testa sotto il sole può essere molto pericoloso. Il forte caldo infatti può causarti mal di testa, nausea, febbre e vomiti. Per questo motivo è bene che ogni tanto tu stia sotto l'ombrellone per divertirti o rilassarti un po' all'ombra.

Dopo una lunga esposizione al sole ricordati sempre di entrare in acqua **gradatamente**.

Fai in modo che il corpo si abitui alla nuova temperatura bagnando il corpo **lentamente**.

ABBASSARE la temperatura corporea velocemente può causare **malessere**.



## Capitolo 4 “La Digestione”

### **Dopo aver mangiato prima di fare il bagno aspetta almeno 3 ore!**

La **digestione** è un processo che trasforma il cibo ingerito in sostanze più semplici per nutrire il corpo.

Durante la digestione il tuo sangue si concentra soprattutto nella zona della pancia aumentandone la temperatura.

Modificando improvvisamente questa **temperatura** (ad esempio se fai il bagno o se bevi una bibita molto fredda) si può bloccare la **digestione** provocando dei problemi e dei seri rischi per la tua salute.



## Capitolo 4 “La Digestione”

La digestione di un pasto completo  
dura più o meno **3 ore**,  
per questo motivo è bene aspettare tanto prima  
di poter fare il bagno.



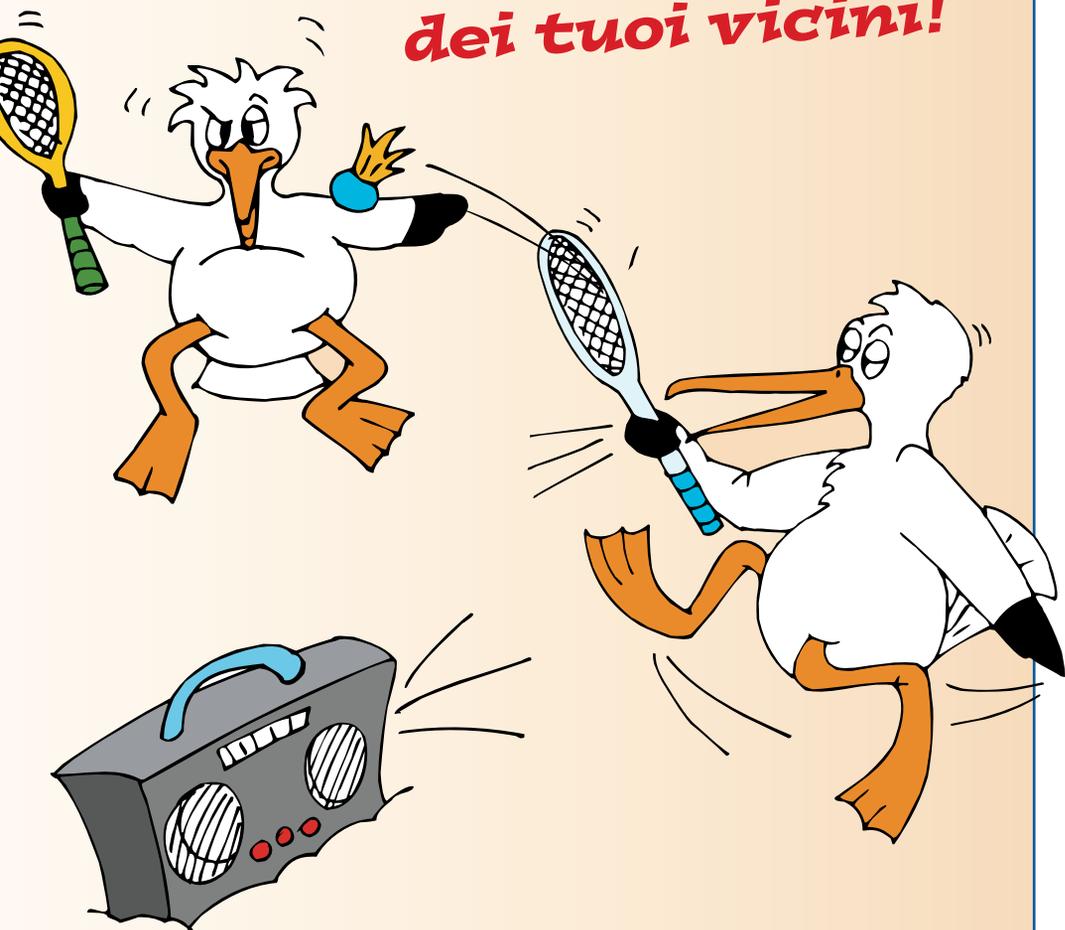
## Rispetta sempre i tuoi vicini

In spiaggia è bene che tu tenga presente alcune regole generali per divertirti rispettando gli altri:

- non giocare con la palla vicino ad altre persone ;
- modera il volume della suoneria del tuo cellulare ;
- non urlare ;
- non lanciare sabbia o altro vicino ad altre persone;



**Divertiti e gioca  
nel rispetto  
dei tuoi vicini!**





**In spiaggia  
ricordati  
che...**

Durante la "**Stagione Balneare**" (il periodo che va da Maggio a Settembre) ci sono delle regole che devi rispettare.

La Capitaneria di Porto le indica nelle "**Ordinanze Balneari**", e regolamentano e disciplinano le attività balneari.

Da Maggio a Settembre ricordati che:

- non puoi portare nessun tipo di animale in spiaggia;
- nella zona riservata alla balneazione dalle 8,30 al tramonto non si può pescare;
- la pesca subacquea è sempre vietata fino ad una distanza di 500 metri dalle zone frequentate dai bagnanti;
- la presenza del sub deve essere segnalata con una BOA galleggiante;
- le imbarcazioni devono tenere una distanza di 50 metri dal pallone segna sub.



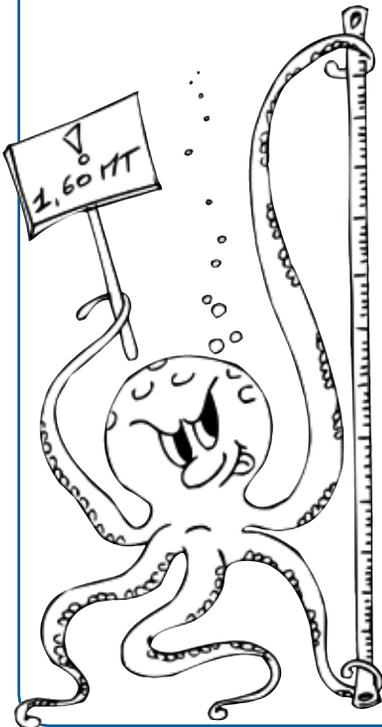
Capitolo 6 "Regole per i tuffi"

**Non tuffarti mai se non sai  
quanto è profonda l'acqua e  
se non vedi cosa c'è sotto!**

Tuffarsi è uno dei giochi più divertenti, ma può essere pericoloso perché è difficile fuori dall'acqua stabilire quanto è profondo il mare.

Inoltre sul fondo possono esserci scogli o grossi sassi nascosti su cui potresti sbattere.

Per questo prima di tuffarti, assicurati che ci sia al tuo fianco un adulto che ti aiuti a decidere se lo puoi fare senza pericoli.



 colora come vuoi tu!

**Non esagerare mai trattenendo il respiro!**

Immergersi sott’acqua è molto divertente, ma non esagerare mai nel cercare di andare troppo in profondità.

Prima di fare un’immersione ricorda sempre che l’aria che prendi e trattiени deve essere sufficiente sia per la discesa che per la risalita.

Per una maggiore sicurezza immergiti sempre in compagnia di un adulto.



Capitolo 8 "Se arriva la stanchezza nuotando"

**Se nuotando ti senti stanco o in difficoltà non agitarti e fai la "stellina"**

La **posizione sul dorso** o della "stellina" ti permette di tenere la testa fuori dall'acqua e respirare facilmente.

In questo modo puoi rilassare i tuoi muscoli e sarà **più facile** stare a galla e riposarsi per poi ripartire.



## Nuota sempre vicino alla riva!

In molte spiagge la zona in cui puoi fare il bagno è delimitata da **BOE galleggianti**.

Per la tua **sicurezza** in acqua rimani **sempre all'interno** di questa area.



**Non fare mai il bagno nel corridoio di lancio!**

Il "corridoio di lancio" è un ingresso riservato alle piccole imbarcazioni (come i gommoni e i piccoli motoscafi oppure i windsurf) in cui è consentito l'avvicinamento a riva per lo sbarco dei passeggeri. Ricorda che per la tua sicurezza non devi **mai fare il bagno** in questo spazio.

Inoltre se ti capita di salire su una qualsiasi imbarcazione ricorda sempre di indossare un **GIUBBOTTO di salvataggio**.

 **colora come vuoi tu!**

## Capitolo 9 “Dove si può nuotare e dove no!”

Il windsurf, il surf, la moto d'acqua, il kitesurf, il gomfone, etc... si possono usare solo lontano dalla zona di balneazione.



**Rispetta le creature marine e ricorda che non tutte sono amiche.**

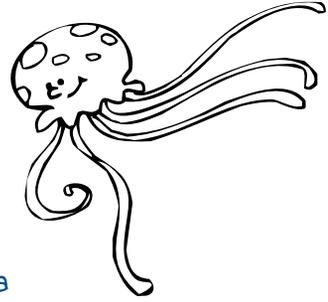
Nel mare ci sono alcuni animali che, per difendersi possono ferirti.

In particolare stai attento a:



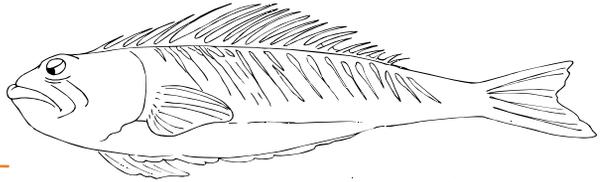
## MEDUSE:

Sono creature marine che con i loro **tentacoli** provocano irritazione e arrossamento della pelle, con una forte sensazione di **dolore e prurito**. In questo caso lavati con acqua di mare, ma senza toccare la lesione, così da diluire la **tossina** che non è ancora penetrata. Per sicurezza porta sempre con te il gel astringente al cloruro d'alluminio.

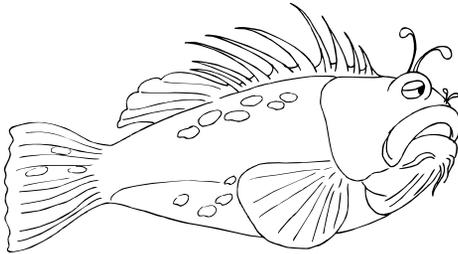


## SCORFANI E TRACINE:

Lo scorfano è un pesce di colore **rosso-marrone** che vive tra le rocce. La tracina invece è di colore **grigio** e vive nella sabbia. Stai attento perché le spine sono **velenose** e causano dolori e gonfiori.

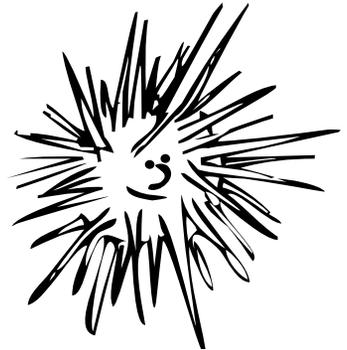


Vai subito dalla **guardia medica** più vicina.



## RICCI:

La **puntura degli aculei** di un riccio di mare può causare dolore e bruciore, soprattutto se le spine si spezzano all'interno della pelle.



## COSA FARE IN CASO DI PUNTURA?

Sciacqua bene la parte colpita con acqua di mare e disinfettala, quindi cerca di estrarre la spina dalla cute. Evita di utilizzare le dita se hai a disposizione una pinzetta.

***Cosa ricordare prima di fare esplorazioni subacquee!***

**Esplorare** il mondo subacqueo può essere un'esperienza bellissima.

Il mondo sotto l'acqua è **ricco di vita**, di colori che regalano sensazioni uniche!!!

Quando pratici **immersioni** scendi in profondità e respiri la magia di un mondo fantastico ed ignoto.



Per vivere questa esperienza in modo **sicuro** e protetto ricorda sempre alcune regole:

- Per poter utilizzare le **BOMBOLE in sicurezza** devi prima frequentare un corso.
  - Impara le **regole dell'immersione subacquea**.
    - Conosci e ricorda i tuoi **limiti**.
    - **Non immergerti mai da solo**.
  - Un compagno deve rimanere sempre sulla **Barca**.
  - Una **Bandiera rossa** con la **linea obliqua bianca** avvisa la presenza dei sub.
  - Le imbarcazioni devono restare **distanti 100 metri** dal punto in cui viene segnalata la presenza dei sub.
    - **Rispetta** sempre il mare.





**Bandiera bianca**

Non c'è vento, puoi entrare in acqua sicuro.

**Bandiera a scacchi blu e bianchi**

Attento, non c'è l'assistente bagnanti!

**Bandiera gialla**

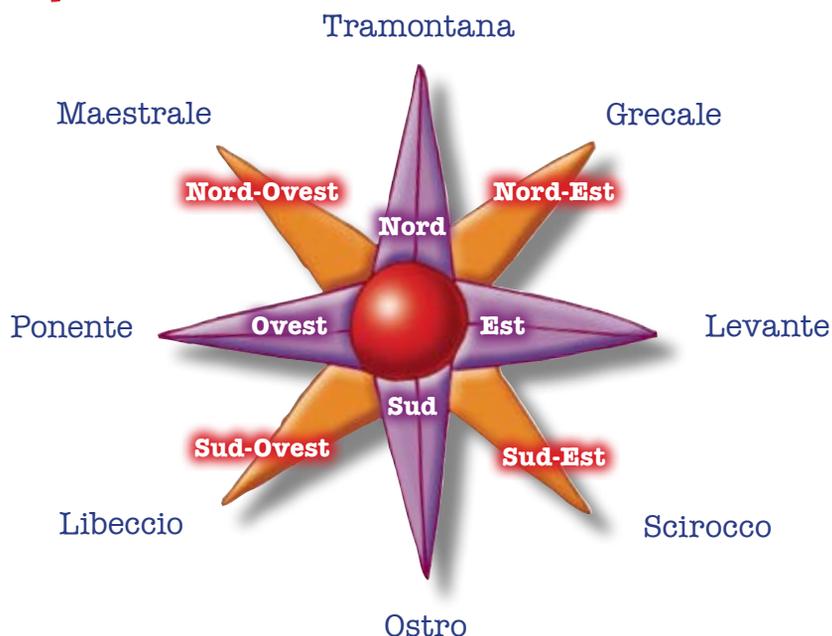
C'è vento forte, meglio che tu chiuda l'ombrellone e che aspetti a fare il bagno.

**Bandiera rossa**

C'è vento forte e mare agitato, non fare il bagno perchè può essere molto pericoloso.

# La “Rosa dei Venti”

Attento a come soffia il vento!



Punto Cardinale	Abbreviazione	Vento
Nord	N	Tramontana
Nord-Est	NE	Grecale
Est	E	Levante
Sud-Est	SE	Scirocco
Sud	S	Ostro
Sud-Ovest	SW	Libeccio
Ovest	W	Ponente
Nord-Ovest	NW	Maestrale

## *Se in mare vedi qualcuno in difficoltà grida aiuto!*

Quando noti una persona che non riesce a stare a galla o a tornare a riva, grida "AIUTO!" per richiamare l'attenzione degli adulti e degli addetti alla sicurezza.



## **Ricorda gli elementi di rianimazione.**

In caso di emergenza:

Occorre l'intervento di personale qualificato, Marino con il corso per Assistente ai Bagnanti impara a gestire l'urgenza con questo ordine:

- Valuta lo stato di coscienza, controlla che la persona in pericolo di vita respiri e che il suo cuore batta regolarmente.
- Chiama il 118 per comunicare lo stato dell'emergenza.

### **MANOVRA GAS**

**G**uarda il torace

**A**scolta il respiro

**S**ente il flusso dell'aria

Applica le tecniche di rianimazione aiutando la persona nella respirazione e a mantenere il battito del suo cuore regolare sino all'arrivo del personale specializzato.



**Chi puoi chiamare in caso di emergenza in mare.**



**1530**  
NUMERO BLU:  
EMERGENZA IN MARE  
CAPITANERIA DI PORTO



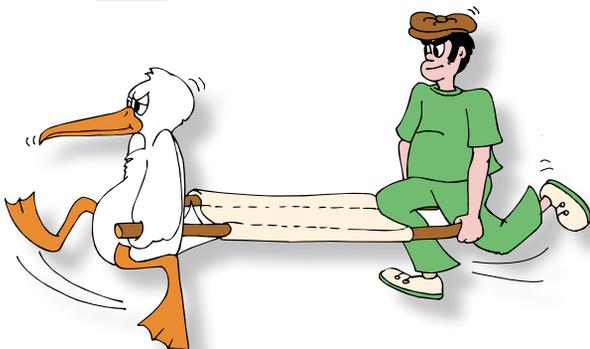
## Chi puoi chiamare in caso di emergenza.

**115:**

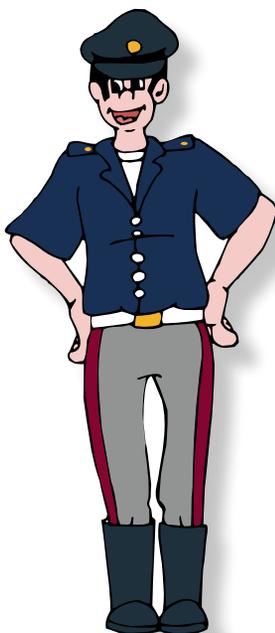
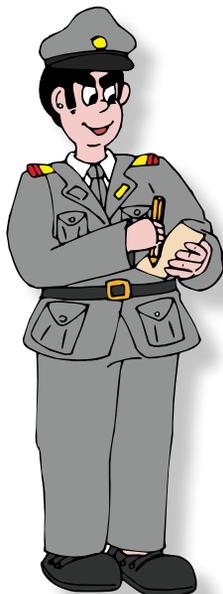
Corpo Nazionale  
dei Vigili del Fuoco



**118:** Emergenza sanitaria.



**117:** Guardia di Finanza



**113:** Polizia di Stato

**112:** Carabinieri



Capitolo 15 "Esercizi finali"

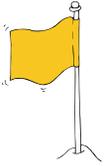
**Verifica il tuo apprendimento  
sulla storia di Marino il Bagnino**

- Unisci con delle linee ogni bandiera al suo significato.



Attento, non c'è l'assistente bagnanti!

Assenza di vento!

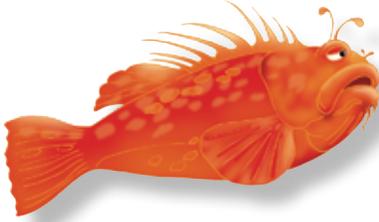


Raffiche di vento, chiudi l'ombrellone!

C'è Vento forte!



- Dai un nome ai pesci qui sotto.



- Nel caso ti punga una medusa cosa devi fare?

---

---

---

---

---

- Marino ha mangiato alle ore 14,00. A che ora potrà fare il bagno?

---

---

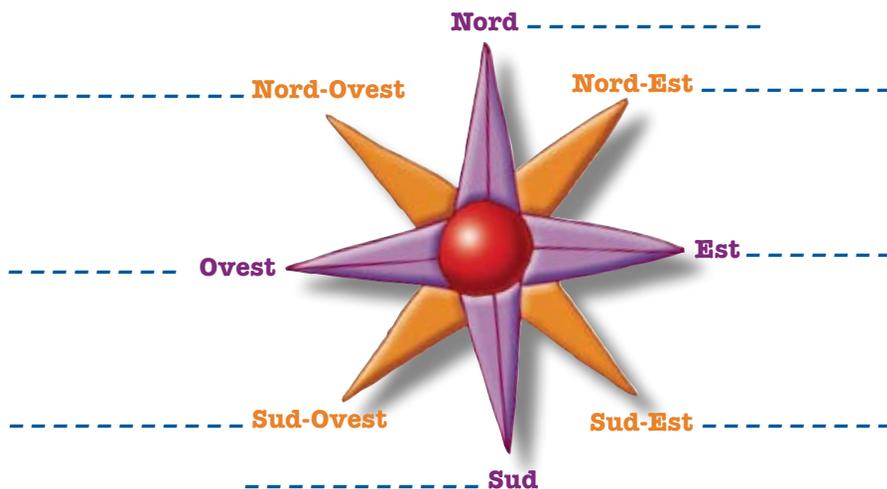
● In caso di pericolo chi devi chiamare?

- \_\_\_\_\_ : Emergenza sanitaria      \_\_\_\_\_ : Carabinieri  
 \_\_\_\_\_ : Polizia di Stato          \_\_\_\_\_ : Guardia di Finanza  
 \_\_\_\_\_ : Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco  
 \_\_\_\_\_ : Numero Blu - Emergenza in mare      Capitaneria di Porto

● Colora la "zona sicura" dove puoi fare il bagno!



● Indica i nomi dei venti in corrispondenza dei punti cardinali..



## Capitolo 16 “Vivere il mare in maniera sicura”

### **Cosa devi ricordare per vivere il mare in modo sicuro e divertente**

- Non lasciare **mai** rifiuti o altri oggetti in spiaggia e fai **sempre** la raccolta differenziata.
- Metti sempre la **crema solare** - Non stare esposto al sole **troppo a lungo**.
- Dopo aver mangiato aspetta almeno **3 ore** prima di fare il bagno.
- Rispetta sempre i tuoi **vicini d'ombrellone**.
- Non tuffarti **mai** se non sai quanto è **profonda** l'acqua e cosa c'è sotto!
- Non esagerare **mai** **trattenendo** il respiro.
- Se nuotando ti senti **stanco** o in **difficoltà** non agitarti e fai la **"stellina"**!
- Nuota **sempre** vicino alla riva e nelle zone riservate ai bagnanti.
- Rispetta tutte le creature marine e ricorda che **non tutte** sono amiche.
- Ricorda cosa significa il **colore delle bandiere** in spiaggia e attento a come soffia il vento.
- Se in mare vedi qualcuno in **difficoltà** grida **aiuto**.
- Ricorda i **numeri utili** in caso di emergenza.
- **Conosci** e **rispetta** l'assistente bagnante.

## **Come puoi diventare Assistente ai Bagnanti!**

Per diventare assistente ai Bagnanti devi essere un **Bravo** nuotatore, e frequentare un corso di Formazione della **Federazione Italiana Nuoto**, sezione **SALVAMENTO, ASSISTENTE BAGNANTI**.

### • Cosa fa?

L'assistente Bagnanti veglia sulla **sicurezza** di chi frequenta piscine e stabilimenti balneari; è capace ed esperto negli **interventi di soccorso** per chi si trova in situazione di pericolo.

### • Deve sempre

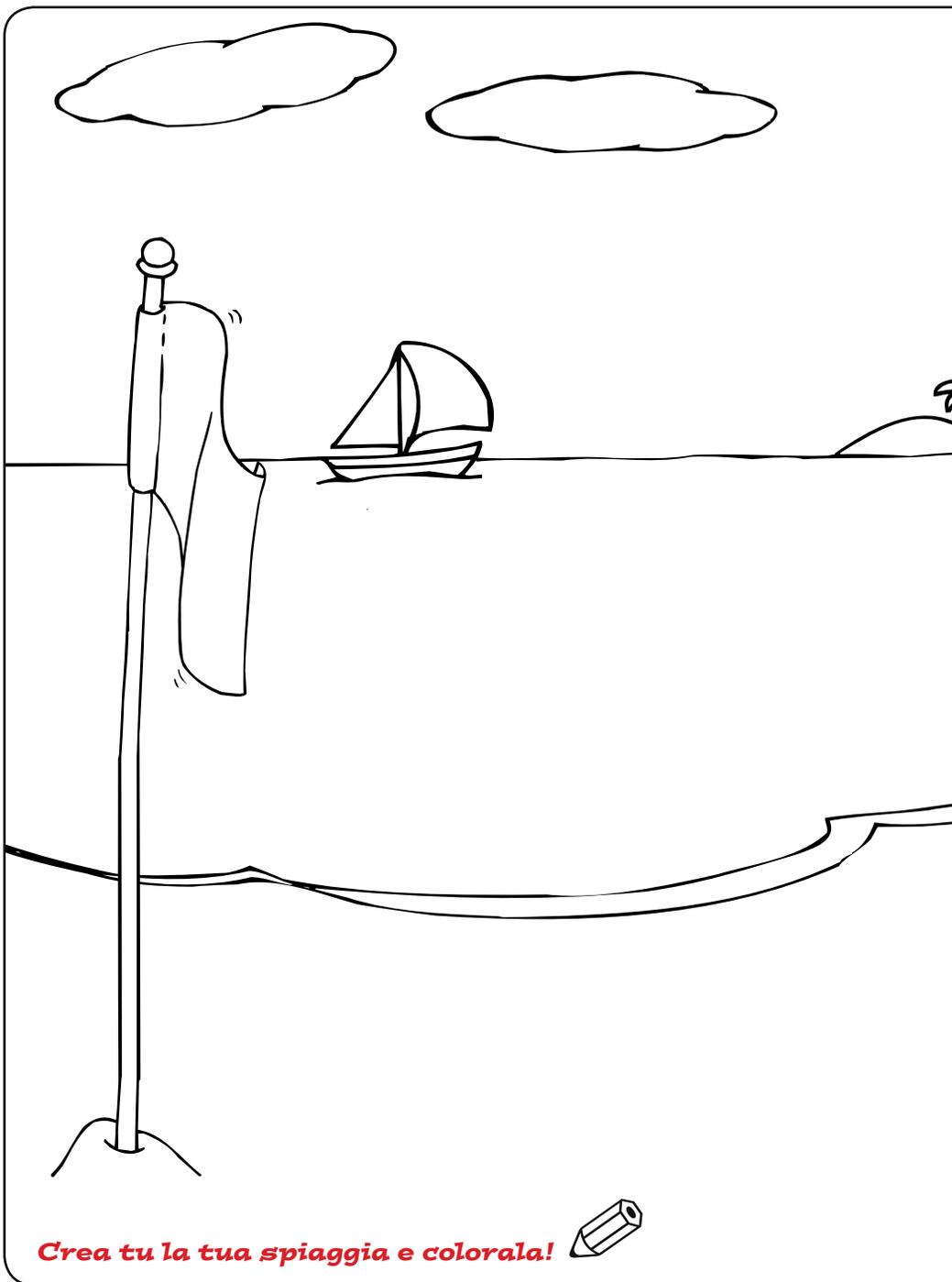
- Prevenire gli incidenti ed intervenire se necessario mettendo in pratica quelle tecniche di salvataggio o di primo soccorso acquisite nel corso.
- Far rispettare le **regole** sia in piscina che al mare.
- Ricordare che è **responsabile** in prima persona della sicurezza dei Bagnanti.

### **RISPETTANDO LE REGOLE NOI POSSIAMO AIUTARE MARINO!**

La **Federazione Italiana Nuoto** promuove, organizza, e diffonde in Italia e all'estero il **Nuoto**, la **Pallanuoto**, i **Tuffi**, il **Nuoto Sincronizzato**, il **Nuoto in acque Libere** ed il **Nuoto per Salvamento**.

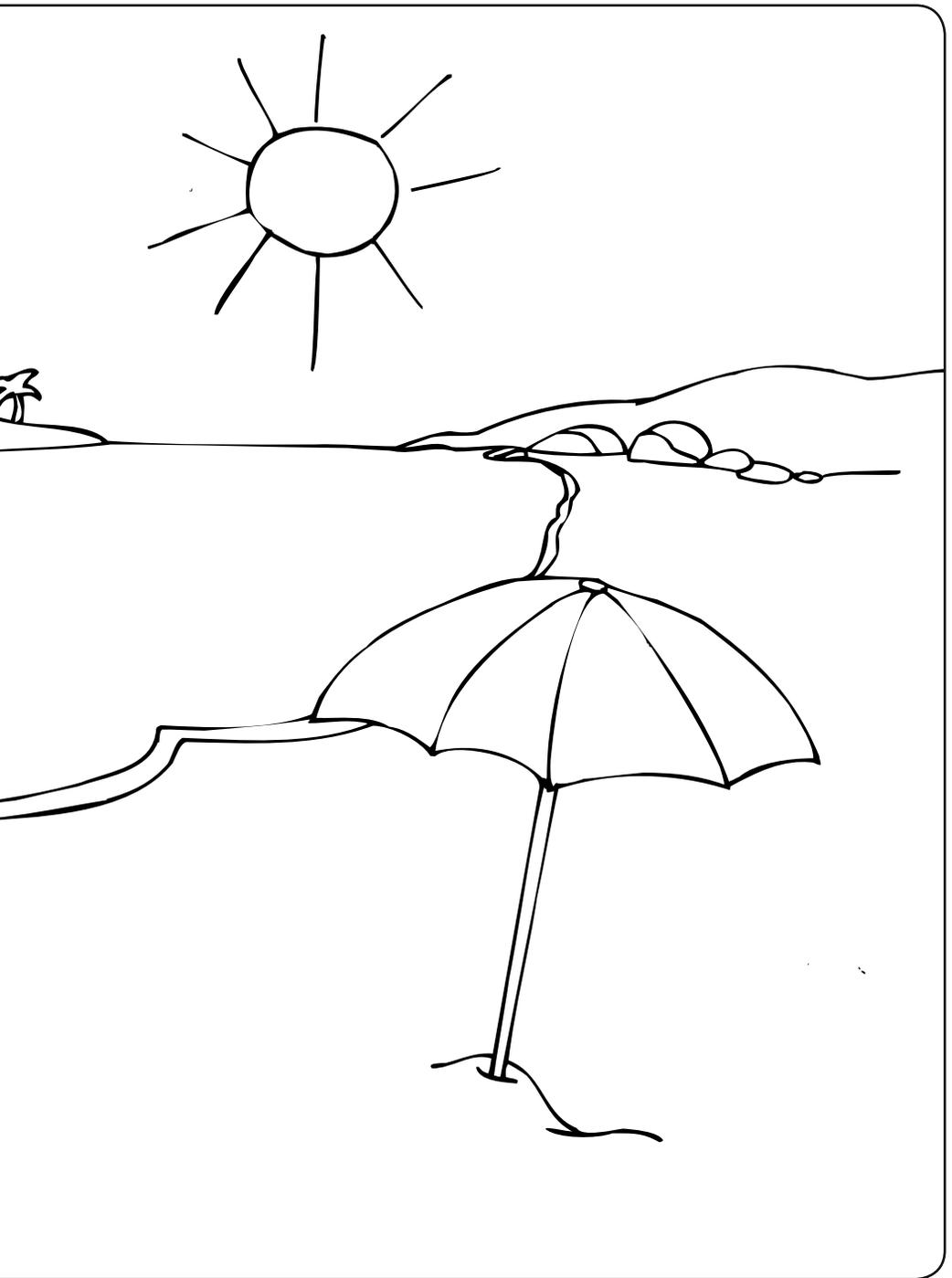
Non solo, la **F.I.N.** si occupa anche della Formazione di Istruttori ed Allenatori di nuoto, di pallanuoto, di nuoto sincronizzato, di tuffi, di Assistenti ai Bagnanti e di Maestri di Salvamento.

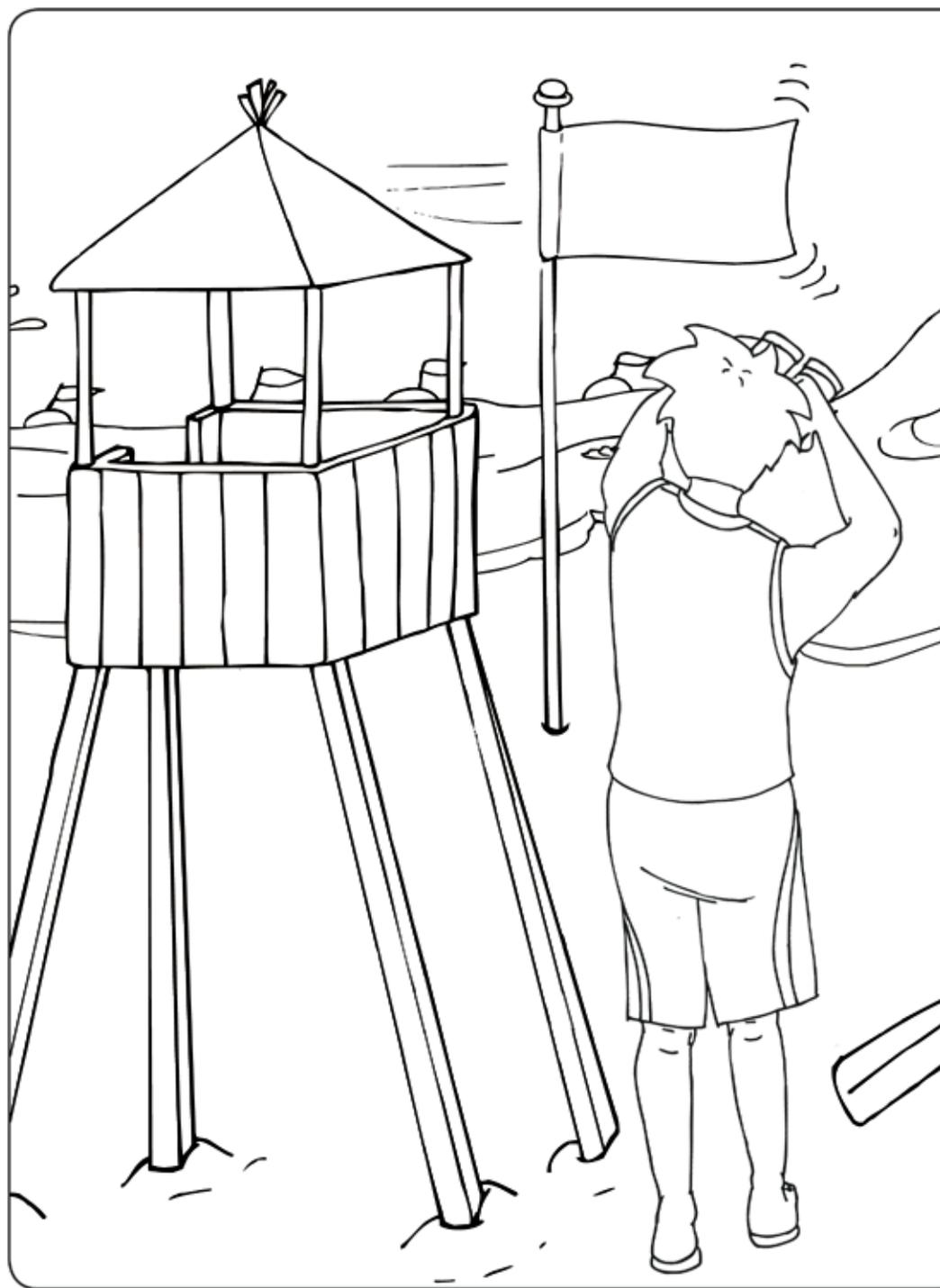




***Crea tu la tua spiaggia e colorala!***







**Colora le storie di Marino il Bagnino!**



**Marino**  
**"Assistente ai Bagnanti"**  
ti saluta  
e ti augura buon  
divertimento nel rispetto  
del rapporto con l'acqua!

**Ciao a tutti!**



REGIONI PARTECIPANTI AL PROGETTO “SICURAMENTE AL MARE”

