

Schweizerische Lebensrettungs- Gesellschaft SLRG  
Société Suisse de Sauvetage SSS  
Società Svizzera di Salvataggio SSS  
Societad Svizra da Salvament SSS

Un'organizzazione affiliata alla Croce Rossa Svizzera CRS

Ralph Heksch



# Corso Ipotermia

## Sabato 28 gennaio 2012

### Programma:

08:50	Ritrovo presso il Centro Sportivo Tenero
09:00	Apertura Corso
09:10	Teoria e video
09:45	Trasferimento al lago
10:00	Inizio attività pratica in acqua
12:00	Pranzo presso la mensa del CST
13:30	Ripresa del corso in aula teoria
13:45	Lezione medica: Dr. Graziano Ruggieri
14:45	Pausa
15:00	Informazioni particolari: Dr. Roberto Giuria, Savona
16:00	Esame teorico
16:20	Video
17:15	Discussione finale e chiusura corso



Ralph Heksch

Schweizerische Lebensrettungs- Gesellschaft SLRG  
 Société Suisse de Sauvetage SSS  
 Società Svizzera di Salvataggio SSS  
 Societad Svizra da Salvament SSS

Un'organizzazione affiliata alla Croce Rossa Svizzera CRS

Ralph Heksch



## Corso Ipotermia

La nostra temperatura corporea è di circa 37° C; solo a questa temperatura tutti i processi vitali sono al massimo dell'efficienza.

In acqua, la conduzione termica è circa 25 volte più rapida che nell'aria. La permanenza prolungata in acque fredde può portare all'ipotermia.

La sopravvivenza di un uomo, vestito normalmente, del peso di circa 70 kg è pari, ad una temperatura dell'acqua di 0°C, a circa 1 . 2 ore.

Per questo motivo la SSS invita ad apprendere, comprendere ed applicare particolari provvedimenti.

<b>Data:</b>	Sabato 28 gennaio 2012
<b>Luogo:</b>	Tenero . Centro Sportivo Nazionale della Gioventù
<b>Orari:</b>	inizio ore 08.50 . termine previsto alle ore 17.15 circa Ritrovo presso la palestra Naviglio
<b>Monitore:</b>	Ralph Heksch
<b>Costi:</b>	CHF 140.- per partecipante (tassa corso) CHF 12.- per il pranzo in comune

### **La somma totale verrà riscossa all'inizio del corso**

Coloro che non partecipano al pranzo devono assolutamente annunciarsi

**Requisiti:** Corso aperto a tutti i possessori di un **Brevetto BI salvataggio o superiore oppure Brevetto Pool Plus**  
Non esistono limiti di età; per i minorenni viene comunque richiesta l'autorizzazione dei genitori

**Assicurazione:** a carico dei singoli partecipanti

**Contenuti:** Teoria, esercizi pratici in acqua, lezione medica, esame teorico e visione di un filmato.  
Al termine della giornata verrà consegnata la tessera della SSS

**Equipaggiamento personale:** *Parte teorica:* materiale per prendere appunti  
*Parte pratica:* costume da bagno, 2 (!) paia di indumenti per il nuoto vestito (tutti gli esercizi verranno effettuati indossando gli abiti), accappatoio, asciugamani, ev. coperta, indumenti caldi

**Iscrizioni:** **L'iscrizione è definitiva!**  
telefonicamente o via e-mail entro venerdì **18.01.2012** a:

Ralph Heksch . Via R. Leoncavallo 7 . 6614 Brissago  
Telefono 091 7934419 . Mobile 079 5257671  
E-mail: [ralph@heksch.ch](mailto:ralph@heksch.ch)

Cordiali saluti



Ralph Heksch

---