Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 31 (1974)

Heft: 8

Artikel: Prudenza in immersione!

Autor: Strupler, E.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000817

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Prudenza in immersione!

Prof. Dr. E. Strupler, Istituto d'educazione fisica e sport dell'Università di Berna

Recentemente l'Istituto d'educazione fisica e sport dell'Università di Berna è stato incaricato da un tribunale di esaminare e giudicare un grave incidente natatorio che aveva provocato la morte di uno studente di una scuola superiore. Non ci sembra il caso, in questa sede, d'illustrare la dinamica dell'incidente, determinare la responsabilità o addirittura condannare l'insegnante, bensì vorremmo presentare sei importanti punti che l'insegnante di nuoto deve rispettare durante esercizi d'immersione (nelle pubblicazioni svizzere del ramo mancano infatti direttive precise):

1. Nelle piscine il nuoto sott'acqua si svolge solo nelle corsie esterne e lungo le pareti laterali della vasca. Non si nuota immersi nel senso trasversale della vasca poichè il nuotatore sfugge al controllo del monitore.
2. Nelle vasche con il fondo inclinato, la partenza per il nuoto subacqueo avviene dalla parte più profonda e l'arrivo in quella meno profonda.
3. Nelle acque dei laghi e dei fiumi, l'immersione si effettua dall'acqua alta fino al petto verso la riva. In condizioni ideali, quando il nuotatore può essere seguito dalla riva, l'immersione può avvenire parallelamente alla riva. Il percorso deve comunque essere ben segnato con piattelli o con un nastro.
4. Si evitano le immersioni in acque torbide. Se per forza maggiore si deve comunque effettuare un'immersione, il nuotatore sarà assicurato a una corda.
5. I tragitti d'immersione devono essere delimitati in modo chiaro. Piattelli colorati, posati lungo la corsia d'immersione, forniranno ai monitori le distanze.

   Raccomandiamo le seguenti distanze per esercizi nel quadro di corsi scolastici o con gruppi giovanili:

   I. grado: 4- 8 m
   II. grado: 6-10 m
   III. grado: 10-15 m
   IV. grado: 15-20 m (in condizioni ideali ev. fino a 25 m)

   I percorsi devono essere adeguati al livello di formazione e di allenamento. Durante le ore scolastiche il nuoto subacqueo prolungato è da proibire. Questo concerne anche i buoni nuotatori.
6. I nuotatori devono essere osservati durante tutta la loro permanenza sott'acqua e fino al loro arrivo al bordo della vasca. L'insegnante deve organizzare il controllo, facendo eseguire l'esercizio a coppie. Quando uno s'immerge, l'altro lo segue dal bordo della piscina. L'insegnante ha la supervisione, non deve controllare egli stesso tutti gli allievi poichè il tempo d'attesa per l'esercizio diverrebbe troppo lungo e l'intensità di lavoro molto limitata.
   L'esercitazione a coppie offre sufficiente sicurezza anche per gli allievi più piccoli.

Nell'incidente citato sopra, la costruzione della vasca ha avuto un'importante ruolo. Il bacino è dotato di pareti alte e sfioratori arrotondati e larghi (si tratta di una vasca sopraelevata) e il marciapiede attorno alla vasca si trova a più di 50 cm sotto lo specchio dell'acqua. Ciò rende difficile all'insegnante la visione di quanto avviene in acqua. Osservare nuotatori in immersione è, in questo caso, praticamente impossibile. Nelle piscine con sfioratori normali, il bordo (il marciapiede) si trova a 20-30 cm o più sopra lo specchio dell'acqua permettendo così una considerevole migliore osservazione anche per la correzione durante gli esercizi di nuoto. La posizione dell'insegnante durante gli esercizi di immersione ha una sua particolare importanza. L'orizzonte dell'insegnante, appostato presso una vasca sopraelevata o un bacino normale, si differenzia fino a 80 cm! Cosa significhi ciò lo può giudicare solo un esperto monitore di nuoto.

Poichè l'insegnante nella disgraziata esercitazione ha permesso l'immersione in senso trasversale, la profondità del marciapiede ha avuto un particolare influsso avverso. Chi è spesso impegnato nell'insegnamento del nuoto sa che molti allievi dopo gli sforzi in acqua, si stendono volentieri nei pressi della vasca. In una piscina sopraelevata, essi spariscono completamente dagli occhi dell'insegnante.

Nonostante certi pericoli, l'immersione è parte integrante dell'insegnamento del nuoto. La Scuola svizzera di nuoto afferma in merito: «Già nel corso degli esercizi di ambientamento in acqua, viene attribuita all'immersione grande importanza. Solo chi sa immergersi può dirsi assuefatto all'acqua. Solo quando l'allievo riesce a mettere la testa sott'acqua e tenere gli occhi aperti si dovrebbe iniziare l'insegnamento del nuoto vero e proprio.

L'immersione non solo costituisce un eccellente esercizio di ambientamento in acqua, ma è pure una necessità assoluta per il nuoto di salvataggio.»

Il libero docente dr. med. Rudolf Bucher scrive nell'introduzione del «Nuoto di salvataggio» della Società svizzera di salvataggio: «Chi non sa immergersi e orientarsi sott'acqua, è privo dei presupposti di base per un'azione di salvataggio.

Per il cuore e i polmoni, l'immersione significa un grosso carico. Nell'insegnamento occorre quindi procedere gradatamente e con precauzione, evitando scrupolosamente qualsiasi esagerazione, e cioè non percorrere distanze troppo lunghe sott'acqua e non rimanere troppo a lungo immersi.»
Inoltre: «Nell'immersione bisogna badare soprattutto a:

a) giusta ventilazione dei polmoni prima della partenza
b) accumulare la giusta quantità di aria
c) un buon orientamento sott'acqua.»

L'indimenticabile maestro di ginnastica August Graf, di Küsnacht, e grande insegnante di nuoto, scriveva: «L'immersione è parte integrale del nuoto! Devi però stare in guardia immergendoti troppo spesso e troppo a lungo.»

Speriamo, in queste righe, di aver dato utili indicazioni per evitare incidenti durante gli esercizi d'immersione. Ci auguriamo soprattutto di non più dover annotare incidenti simili a quello che ci ha spinto alla redazione di questo scritto.