

Prudenza in immersione!

Autor(en): **Strupler, E.**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **31 (1974)**

Heft 8

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-1000817>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

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 poiché 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 poiché 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 so-

praelevata) 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.

Poiché 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 Künsnacht, 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.