Zeitschrift: Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport

Herausgeber: Scuola federale dello sport di Macolin

Band: 47 (1990)

Heft: 7

Artikel: Nuotare nei laghi e nei fiumi ma in modo sicuro

Autor: [s.n.]

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-999924

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

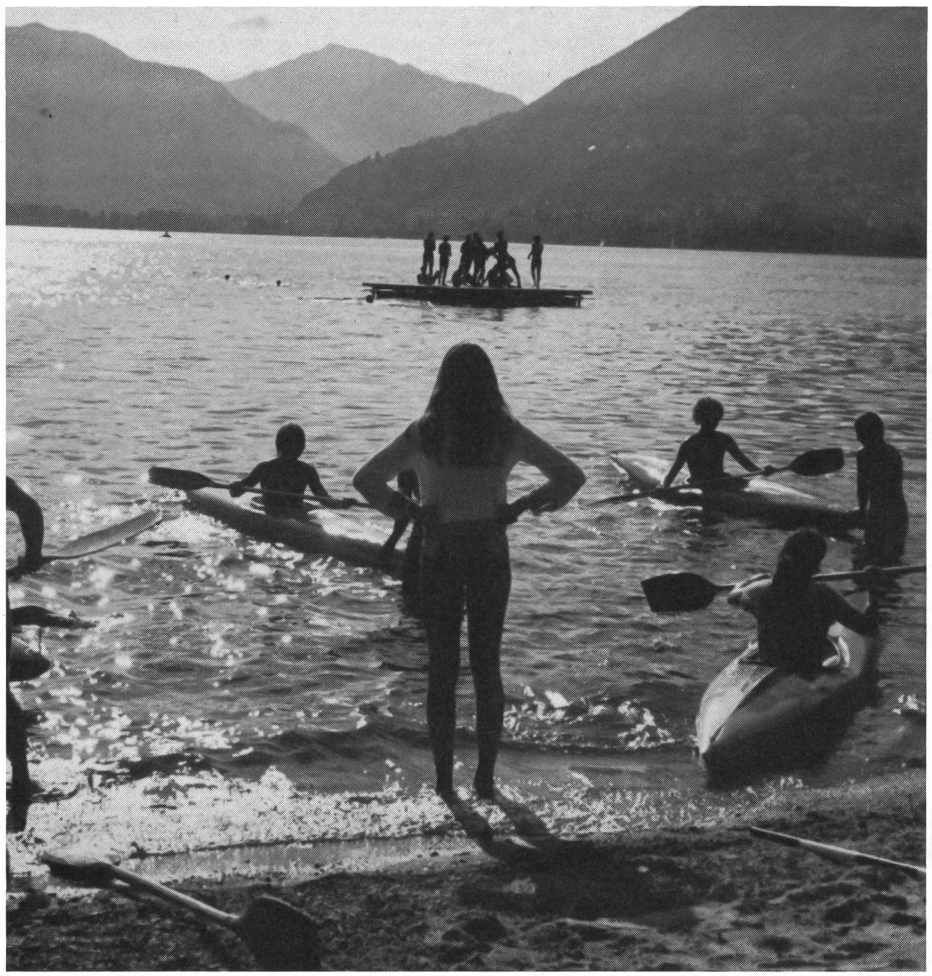
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 16.07.2025

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

Nuotare nei laghi e nei fiumi ma in modo sicuro

Moltissime associazioni di sport nautici organizzano regolarmente delle manifestazioni di nuoto nei laghi e nei fiumi, destinati al pubblico di massa. Ogni anno questi appuntamenti aumentano di numero... meglio così. Ma, attenzione, la sicurezza non dovrebbe mai annegare!
Il doppio senso della campagna attualmente in corso all'Ufficio svizzero per la prevenzione degli incidenti UPI, pone l'accento su questo aspetto.
La società svizzera di salvataggio SSS forma, da diverso tempo, nel quadro della formazione continua in acque aperte, degli esperti di salvataggio per suddette manifestazioni. È stata inoltre elaborata una vasta documentazione di lavoro intitolata «Le service de sauvetage lors de manifestations publiques» ottenibile, in francese e in tedesco, presso la segreteria centrale.
Gli organizzatori che non dispongono di un esperto di salvataggio competente, possono indirizzarsi alla più vicina sezione della SSS (lago o fiume).



1. Documento di lavoro per l'esperto di salvataggio

Che senso ha un tale documento?
«Ho veramente pensato a tutto? Sono pronto per qualsiasi situazione? Domande come queste se le pongono tutti gli esperti di salvataggio, anche i più scaltri, riscontrando un certo mal di stomaco. Questo documento di lavoro vuol essere di aiuto al momento dell'organizzazione e della realizzazione della manifestazione cercando di fugare questa sensazione di malessere.

Delimitazioni
Il documento di lavoro è adatto a qualsiasi manifestazioni in acqua ed in particolare per il nuoto lungo fiumi o laghi.
Il servizio di salvataggio in veri torrenti ed il servizio di salvataggio organizzato nei laghi, è oggetto dei corsi centrali della SSS, nonché documentazione complementare messa a disposizione.

Cosa può fare?
Il documento di lavoro può essere d'aiuto durante la fase di preparazione, in modo che venga pensato a (quasi) tutto e in modo di trovare una soluzione potenziale a tutte le eventualità. Prima e dopo la manifestazione, deve aiutarci a sorvegliare ed assicurare il buon funzionamento del servizio di salvataggio.

Cosa non può fare?
Il documento di lavoro non esonera né l'organizzatore né tanto meno l'esperto di salvataggio dalle loro responsabilità. Questi dovranno decidere volta per volta secondo la natura del caso, le misure di salvataggio da applicare.

2. Prima della manifestazione

Colloquio con l'organizzatore
Molto tempo prima della manifestazione prevista, l'organizzatore e l'esperto di salvataggio avranno un colloquio, che permetterà loro di mettere in evidenza i rischi specifici. Gli incarichi imposti dalle autorità saranno presi in considerazione, così come le questioni di assicurazione. Prima della manifestazione sarà pure necessario chiarire con i partecipanti le prescrizioni di sicurezza, i rischi e il comportamento in situazioni particolari. 100 domande che dovranno essere poste e dovranno ottenere una risposta prima della manifestazione. Nella peggiore delle ipotesi, suddette domande, potrebbero venirvi poste dal giudice dopo l'incidente...

Particolarità geografiche
L'esperto di salvataggio effettuerà un sopralluogo molto dettagliato delle acque in questione e dell'ambiente circostante. In caso di bisogno prenderà contatto con la compagnia di navigazione locale, con la centrale elettrica, con la società dei pescatori ecc.

Dispositivi di salvataggio
Meglio conosciamo i pericoli potenziali, migliore sarà il nostro dispositivo di salvataggio. È comunque chiaro che non si potranno prevedere tutti i pericoli o essere equipaggiati per tutti i casi immaginabili. Sarà dunque opportuno limitarci ai rischi più importanti o più probabili. Gli obiettivi del dispositivo di salvataggio saranno formulati per iscritto definendo chiaramente e senza possibilità di equivoco tutti i principali compiti, responsabilità e competenze.

Preparativi
Anche in questo caso non si può certo dire che manchi lavoro: preparare il materiale, istruire ed eventualmente formare gli aiutanti, contattare i servizi sanitari.

3. Durante la manifestazione

L'esperto di salvataggio verifica personalmente che ogni postazione sia occupata nel giusto modo e annuncia all'organizzatore che tutte le misure di salvataggio sono operazionali.
Durante la manifestazione, controlla costantemente il funzionamento ineccepibile del dispositivo.

4. Dopo la manifestazione

In questo momento, l'esperto di salvataggio in persona, in accordo con l'organizzatore eliminerà il dispositivo di salvataggio.
Quando tutto sarà (speriamo senza incidenti) terminato, degli appunti ci indicheranno tutte le note positive e tutto ciò che si cercherà di migliorare in futuro. Sarebbe un vero peccato dimenticare le esperienze fatte.
Il nuoto nei fiumi e nei laghi aperto a tutti? Certamente, ma in modo sicuro.

Durante le traversate dei laghi... siamo tutti vincitori

Le traversate dei laghi sono di gran moda ed ogni anno sono sempre più gli adepti a questo tipo di manifestazioni. Aria, onde, acqua, resistenza aerobica, prestazione, orientamento in acque aperte, ecco le sfide che attendono i partecipanti che si cimentano in questa specialità. I nuotatori dovranno fare degli sprint, sincronizzeranno i loro movimenti, pagaieranno sul dorso e parleranno addirittura con i compagni. La famiglia seguirà a ritmo più lento, a 70 anni l'importante è partecipare, il nuotatore di competizione sarà contento per una volta di non essere sotto pressione e il turista cercherà di migliorare il suo risultato dell'anno precedente. Tutti sanno che per sicurezza vi sarà sempre nelle vicinanze un battello che li accompagna.
Nessuno dovrà spaventarsi delle distanze apparentemente infinite se si è preparato a dovere per la manifestazione.

Test svizzeri di nuoto a tappe

I medici sono unanimi nell'affermare che il nuoto fa bene alla salute. Nell'obiettivo di stimolare l'interesse all'allenamento, l'Interassociazione per il nuoto (IAN) a creato i test svizzeri di nuoto a tappe. Le regole del gioco sono semplici: ci si reca in piscina regolarmente ogni settimana (ad es. 2 volte), e si comincia l'allenamento con una tappa di almeno 300 m. È permesso fermarsi per riposarsi. A partire da 6 km, le tappe dovranno essere al minimo di 500 m ognuna senza sosta e annotate sul taccuino di controllo. Raggiunti i 20 km l'anno, si riceverà il distintivo di bronzo, per 50 km avremo quello d'argento. I distintivi si potranno richiedere all'Interassociazione per il nuoto. I chilometri realizzati a tappe possono essere cumulati anno per anno e dopo 5 anni si avrà diritto al distintivo d'oro (150 km).

Test di Cooper

Quale primo passo per l'allenamento in vista della traversata del lago, è raccomandato il test di nuoto di 12 minuti di Cooper. In questo lasso di tempo, bisognerà percorrere la più lunga distanza possibile in uno stile a scelta. I valori indicativi che troverete nella tabella, vi permetteranno di valorizzare il vostro stato di forma.

Medio	Buono	Ottimo
30-39 anni		
350-400 m	450-550 m	oltre 550 m
40-49 anni		
300-400 m	400-500 m	oltre 500 m
50-59 anni		
250-350 m	350-450 m	oltre 450 m

Per i candidati alla traversata del lago, l'allenamento inizia già a metà maggio con:

L'assuefazione al nuoto su lunghe distanze

I due o tre allenamenti settimanali possono essere strutturati nel seguente modo:

Primo obiettivo: 500 m
La prima distanza percorsa sarà, secondo le capacità individuali, di almeno 200 m – da 2 a 3 minuti di pausa – seconda distanza – pausa – e così via, raggiungendo così i 500 m. Durante gli allenamenti che seguiranno, la prima distanza sarà regolarmente aumentata. Alla fine si nuoteranno i 500 m senza interruzione.

ANDIAMO SUL SICURO

HANSPETER WYSS

Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi

Secondo obiettivo: 15 minuti
Quante vasche percorriamo in 15 minuti (senza pausa)? Paragonare i risultati ottenuti durante i vari allenamenti.

Terzo obiettivo: 30 minuti
Nuotare per 30 minuti senza interruzine. Ecco l'occasione ideale per controllare il proprio stile e per muoversi nel modo più economico possibile.

Consigli per il controllo dei movimenti

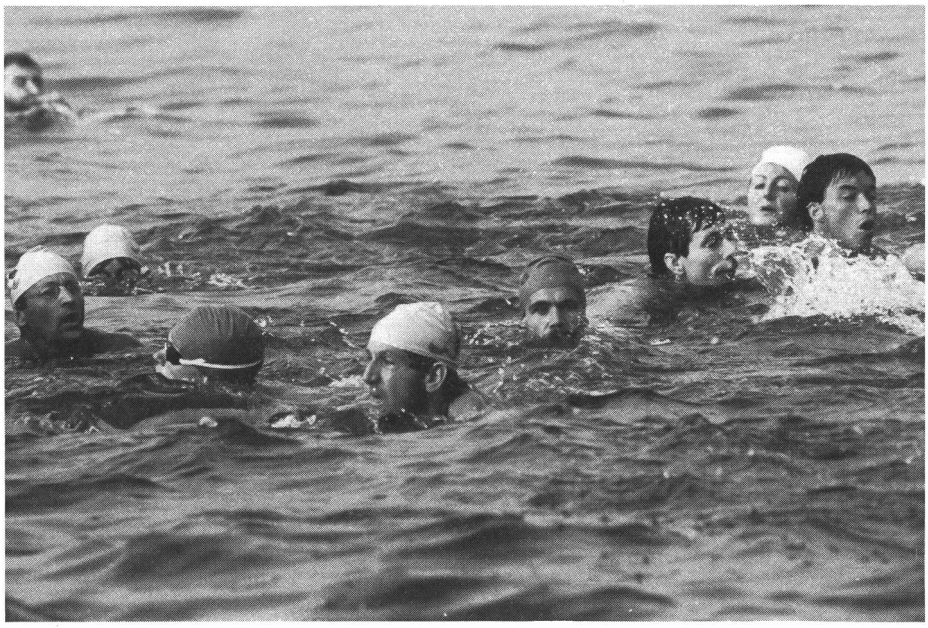
- Espirate profondamente?
- Durante la trazione sfiorate solo l'acqua o effettuate un chiaro movimento?
- Le articolazioni del piede sono rilassate durante il movimento delle gambe?

Per coloro che sono riusciti a classificarsi nelle categorie «buono» e «ottimo» dopo 3 o 4 settimane di allenamento sui 12 minuti, si tratterà ora di lanciarsi in un test su una distanza di almeno mezz'ora in un lago. Evidentemente non si nuoterà da soli, questo per evidenti ragioni di sicurezza.

Consigli per gli amanti delle traversate

... prima
- la vigilia nutrirsi in modo leggero
- il giorno della gara fare una prima colazione normale (la partenza è solitamente il pomeriggio)
- per proteggersi dal freddo, cospargersi il corpo con grasso o con pomate riscaldanti
- cercare un altro participante con obiettivi simili ai tuoi: come locomotiva, sostegno morale o per distrarsi (il piacere fa anch'esso parte di queste manifestazioni)

... durante
- non partire troppo velocemente. Suddividere le forze in funzione delle esperienze fatte in allenamento
- non lasciarsi imporre il tempo
- nella misura del possibile, o nel caso abbiamo «fatto una bevuta», distendersi sulla schiena
- assicurarsi sempre che la direzione sia quella giusta. Ci si può orientare guardando gli altri nuotatori o un punto definito sulla riva opposta
- non dimentichiamoci il fair-play! Se è necessario, aiutare gli altri nuotatori!



Prima di «salpare» è d'obbligo un esame di coscienza. Una «bevuta» di troppo e tutto può divenire più difficile...

... dopo
- togliere il costume da bagno bagnato, asciugarsi ed indossare abiti asciutti
- ingerire bevande calde (ad es. bevande isotoniche, tè o brodino)
- mangiare leggero (banana o panino)
- e soprattutto:

Essere contenti della prestazioni fornita e pensare già con amici e conoscenti alla prossima manifestazione del genere! Le occasioni non mancano certo...

Nuoto per tutti (NPT)

Cosa significa «nuoto per tutti»?
«Nuoto per tutti» è uno dei 5 settori sportivi appartenenti alla federazione svizzera di nuoto (FSN). Il NPT si concentra principalmente sugli interessi del nuoto nel tempo libero ed è sotto la supervisione del direttorio tecnico della federazione di nuoto, assistita dalla commissione tecnica e seguita amministrativamente da collaboratori a tempo parziale.

Quali sono gli obiettivi del «nuoto per tutti»?
Il NPT intende promuovere il nuoto come sport del tempo libero e come sport per tutti. Il NPT si indirizza quindi a qualsiasi cerchia della popolazione, dai giovani agli anziani, dai sani ai convalescenti, dai principianti agli avanzati. Il nuoto come sport popolare per tutti dovrebbe essere propagato tramite la formazione dei monitori (effetto a catena).
Cosa propone il «nuoto per tutti»?
Il NPT organizza dei corsi di base, dei corsi per monitori e dei corsi speciali.
I corsi di base durano 2 giorni e sono aperti a tutte le persone interessate al nuoto, senza condizioni particolari di partecipazione. Durante questi corsi, i partecipanti familiarizzano con la teoria e con la pratica con i seguenti soggetti: animazione, organizzazione, forniture dell'equipaggiamento, possibilità di movimento in acqua, metodica, aspetti legati alla sicurezza.
Il corso monitori ha come obiettivo di permettere ai partecipanti di pianificare e organizzare in modo indipendente, una manifestazione «nuoto per tutti». La durata del corso è di 2 giorni. Condizioni di partecipazione: aver seguito il corso di base.
Corsi speciali: sono proposti dei temi particolari (ad esempio aerobica in acqua) e sono soprattutto indirizzati a tutte le persone interessate al nuoto. La durata di suddetti corsi è di 1-2 giorni.
Quali sono le altre attività del «nuoto per tutti»?
Oltre alla formazione di monitori per lo sport di massa, il NPT sostiene e coordina, collaborando con le altre discipline, le attività del nuoto, dei tuffi, della pallanuoto e del nuoto sincronizzato. Saranno pure organizzate, con l'aiuto di associazioni specializzate e orientate su altri sport di massa, delle manifestazioni e delle attività nel quadro del «nuoto per tutti» (ad es. giornate di test di nuoto, campi Swissair di giovani).

Piccola guida organizzativa per la traversata lacustre

All'inizio della pianificazione	Chiarire le responsabilità degli organizzatori. Descrizione dello svolgimento con tutti i compiti concreti e i contatti.
4-6 mesi prima	Pubblicazione con luogo, data (ev. data di riserva), condizioni di partecipazione, organizzazione, indirizzo d'annuncio.
Circa 2 mesi prima	Richiesta scritta ai responsabili dell'impianto balneare. Alla polizia lacustre o servizio di salvataggio. Al medico. Organizzare cuffie numerate. Organizzazione di accompagnatori qualificati (nuotatori con brevetto di salvataggio).
3-4 settimane prima	Controllare che le autorizzazioni necessarie ci siano. Preparare l'elenco dei partecipanti (totale, cognome, nome, n. di cuffia). Raduno di tutti gli aiutanti al luogo di svolgimento. Esercitazione con gli attrezzi di salvataggio, primi soccorsi, chiarire gli incarichi ecc. Chiara ripartizione dei compiti. Informare i partecipanti sull'esatto svolgimento. Dove si saprà se avrà luogo o meno? Breve contatto telefonico con il bagnino.
Ultima settimana	Osservare lo sviluppo delle condizioni meteorologiche. Misurare la temperature dell'acqua.
Il giorno prima	Previsioni del tempo. Colloquio con la polizia lacustre/servizio di salvataggio. Decisione sullo svolgimento o meno e informazione a tutti.
Giorno X	Controllare il materiale di salvataggio. Organizzare bevande calde (trasporto, bicchieri). Controllo di partenza (totale, nomi, n. di cuffia). Deposito e trasporto dei vestiti. Ultime informazioni da parte del capo-salvataggio (regole di comportamento, segnali di difficoltà). Formazione di coppie che resteranno insieme fino al controllo all'arrivo (ev. iscrizione sulla lista di partenza).
Partenza	Nessuna gara. Nessun scherzo. Osservazione del compagno. Contatto con l'imbarcazione che accompagna.
Arrivo	Con la cuffia direttamente al controllo d'arrivo. Segnare sulla lista dei partecipanti.
Subito dopo	Controllare l'elenco dei partecipanti. Controllo e riconsegna del materiale di salvataggio. Ringraziare gli aiutanti e discussione. Notare proposte di miglioramento. Eventuale festicciola.
Il giorno dopo	Ringraziamento scritto al medico, servizio di salvataggio, bagnino, ecc. Rinviare le cuffie. Archiviare gli atti della traversata.

È importante, durante la manifestazione, che le istanze responsabili siano costantemente informate su quanto succede!