



UN SALTO NEL BLU NEWS

Tutto quello che vorresti sapere sul nuoto ...e non solo!

PISCINE
COMUNALI



Benessere
a suon di bracciate

IL GALATEO
DEL NUOTATORE

UOMO IN MARE
AIUTALO COSI'

ACQUA,
ELEMENTO DI VITA

LIBERAZIONI DA PRESE

Quando ci si trova in cattive acque,
l'importante è non farsi prendere dal panico

AIUTATI PRIMA DI GRIDARE AIUTO

In caso di difficoltà non cercate di nuotare, è meglio galleggiare. Contro i mulinelli fate la bicicletta e... per lenire i crampi massaggiare i polpacci e tirate calci al cielo

La cosa più importante che dovete fare se vi trovate in difficoltà in mare non è quella di cercare a tutti i costi di nuotare, ma solo di mettervi a galleggiare. Per imparare il galleggiamento basta stare in acqua in verticale. Noterete che il vostro capo affiora dall'acqua, ma non riuscite a respirare.

Mantenendo questa posizione rovesciate la testa all'indietro, già dovrete riuscire a respirare. Poi, allargate le braccia le gambe tenderanno a sollevarsi e il viso sarà, ben fuori dall'acqua. Sempre restando tranquilli divaricate le gambe e il gioco è fatto.

COME SVESTIRSI IN ACQUA

La prima cosa da fare cadendo in acqua vestiti è quella di non avere premura di spogliarsi. Il perché è molto semplice.

I vestiti trattengono molta aria, soprattutto la giacca, quindi consentono un buon galleggiamento iniziale.

Nella stagione invernale vi aiuteranno anche a sentire meno freddo. In linea di massima bisogna togliere solo l'indispensabile per non affondare e quello che intralcia il galleggiamento.

Il primo capo da togliere sono le scarpe.

Si usano due mani, piegandosi con la faccia sott'acqua, prima da una parte poi dall'altra.

I maglioni e i capi senza bottoni si sfilano incrociando le braccia.

Chi non sa fare «la bicicletta» con le gambe si spoglierà in apnea,

sospendendo ogni movimento di nuoto.

DIFENDERSI DAI MULINELLI

I mulinelli e i risucchi dell'acqua sono molto temuti. Per cavarsela bisogna sapere fare «la bicicletta». Rimanendo in verticale, pedalare verso il basso poi ritirare le gambe con una simultanea azione delle braccia. In questo modo s'imprime al corpo un movimento rotatorio su se stesso uguale a quello del mulinello. L'effetto dell'accelerazione vi spingerà fuori.

DIFENDERSI DALLA CORRENTE

Nuotare contro corrente è impegnativo, soprattutto nei fiumi. Meglio prendere una posizione tranquilla di galleggiamento e lasciarsi trasportare.

VINCERE I CRAMPI IN ACQUA

Il crampo muscolare si può vincere anche stando in acqua. Se, per esempio, il crampo colpisce il polpaccio, mettersi sul dorso senza lasciarsi prendere dal panico (posizione di galleggiamento) e tirare calci al cielo. Un'altra manovra che vi può aiutare è quella di afferrare il polpaccio con le due mani e stringerlo. Riposarsi, ripetere la manovra e quando si sta bene riprendere la nuotata. Un massaggio sulla pianta dei piedi, con compressione e strisciamento dei pollici verso gli alluci, aiuta a far passare un crampo alle dita del piede.

Sono sempre più numerosi gli adulti che si ritagliano un po' di tempo per allenarsi

ACQUA ALLA GOLA? UN PIACERE

Non per stabilire record su record ma per immergersi, capovolgarsi, camminare, saltare, correre, scivolare... E nuotare. Una follia? Macché: un segno di salute

All'inizio ero piacevolmente sorpreso: pensavo che fosse solo un caso, una fortunata coincidenza. Poi la sorpresa è diventata un dubbio: e se fosse proprio così?, mi sono chiesto. Alla fine ho dovuto accettare la nuova, positiva realtà dei fatti: le piscine sono sempre più spesso frequentate dagli adulti.

Sono uomini e donne, dai 25 anni in su. Vengono di giorno, molto spesso nell'intervallo del pranzo, o in qualche ritaglio di tempo miracolosamente strappato al lavoro o agli altri impegni; oppure vengono di sera, addirittura di notte.

I più entusiasti sembrano gli anziani: ritrovano il piacere di stare in acqua, non chiedono tempi da record, ma la grande soddisfazione di mollare il bastone per camminare oppure di non soffrire più di mal di schiena.

Ci sono anche quelli che imparano da zero: è la scoperta di un mondo nuovo e di nuove sensazioni, come quella—immagino—di volare. Appena si prende un po' di confidenza, è possibile muoversi da qualsiasi parte: immergersi, capovol-

Tutti conoscono i benefici del nuoto per il cuore, i muscoli, la circolazione. Benefici ingigantiti dal fatto che non esiste un impatto con il terreno, come succede invece per chi si dedica alla corsa. Senza togliere nulla, ovviamente, a chi si dedica al jogging.

IL PRIMO STILE

Di solito si comincia con il dorso. Questa è la soluzione che preferisco. Innanzitutto perché è più facile respirare: non bisogna mettere la testa sott'acqua, e questo è un grande vantaggio per chi comincia da zero. Poi si passa allo stile libero, infine alla rana. Certo, in questo modo la gambata a rana diventa un po' più difficile da apprendere, ma è questione di poco tempo.

LA RESPIRAZIONE

Uno dei primi problemi che tutti i principianti devono risolvere, è la respirazione. Mettere la testa sott'acqua può essere anche un piccolo trauma. Spetta all'istruttore mettere l'allievo a suo agio.

Un buon aiuto può venire dall'uso

Nel secondo caso si lascia più libertà e spontaneità all'apprendimento.

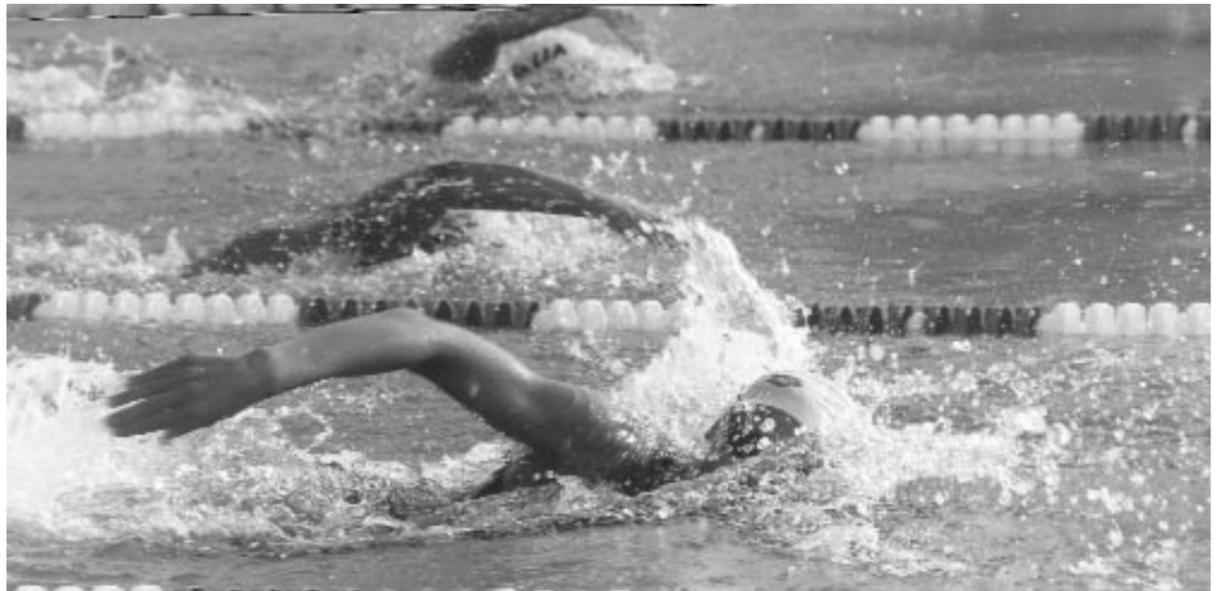
Ricordo che quando proposi questo metodo, fui quasi tacciato di eresia. Mi consideravano un pazzo rivoluzionario. Tre mesi dopo i bambini, istruiti con i due diversi metodi, avevano raggiunto gli stessi risultati. Con la sola differenza —tutt'altro che irrilevante, secondo me— che i miei si erano divertiti moltissimo.

Certo, se l'insegnamento è— per così dire — più libero, questo non significa che non si debba mai intervenire. Anzi. Le correzioni devono essere continue, perché i primi difetti sono difficili da togliere.

GLI OCCHIALINI

Non volete farli appannare? Non chiedetemi perché, ma questo metodo funziona.

- 1) Prendete un paio di occhialini asciutti.
- 2) Bagnateli e lavateli con un po' di sapone.
- 3) Sciacquateli con l'acqua della piscina.
- 4) Indossateli e fateli aderire molto



gersi, camminare, saltare, correre, scivolare.

Io ho un passato di nuotatore. Quando ho smesso di allenarmi, mi è rimasto il piacere di stare in acqua. E' un piacere ineguagliabile. E appena posso, in piscina o nelle vasche sagomate degli alberghi, faccio come le foche, che sguazzano, strisciano e giocano.

della tavoletta. Mani sulla tavoletta, braccia distese in avanti, faccia in giù, si comincia a fare la respirazione, soffiando sott'acqua.

Ognuno ha il suo metodo. C'è chi adotta un metodo analitico, chi un metodo globale. Nel primo caso si passa—in maniera un po' didattica—da una fase all'altra con rigore.

L'identikit del nuotatore italiano
studenti 60,7%
impiegati 15,5%
operai 6,9 %
pensionati/disoccupati 4,6%
casalinghe 4,4%
dirigenti/liberi professionisti 4,1%
commercianti/artigiani 3,8%



Concessione: "La Gazzetta dello Sportivo" inserto settimanale de "La Gazzetta dello Sport" Distribuito da:

A.S. A.R.C.A. Oderzo
S.S. A.R.C.A. ar.l.
A.S. Centro Nuoto Codroipo
A.S. Centro Nuoto Latisana
A.S. Centro Nuoto Portogruaro
A.S. Natatorium Treviso
A.S. Natatorium Treviso srl

A.S. Centro Nuoto Cittadella
A.S. Centro Nuoto Rosà
A.S. Centro Nuoto Stra
A.S. Centro Nuoto Vigonza
Gente di Nuoto sar.l.
Padovanuoto srl

2001 srl
A.S. Leno 2001 Rovereto
C.S. Acquamarina Trieste
C.S. Aquaria 2001
C.S. Legnago AcquaViva 2001
C.S. Plebiscito

La nuotata più efficace per avvicinarsi a una persona in pericolo è lo stile libero - Meglio portarsi dietro qualcosa che aiuti a galleggiare, perché il salvataggio a mani vuote è il più difficile

Uocchio alle prese che possono diventare pericolose per il salvatore

In acqua il pericolo è sempre in agguato, quindi può capitare a chiunque di trovarsi in una situazione d'emergenza perché qualcuno rischia d'annegare. Però un ottimo nuotatore non è detto che sia un valido salvatore, viceversa un mediocre nuotatore potrebbe essere un ottimo salvatore purché conosca alcune manovre. Comunque ricordate che l'azione di salvataggio è sempre rischiosa e ricca d'imprevisti.

AVVICINAMENTO

La nuotata più efficace per avvicinarsi a una persona in pericolo è quella a stile libero con la testa fuori dall'acqua e lo sguardo sempre rivolto in avanti, come fanno i pallanuotisti. Lo sforzo deve essere dosato perché la vera fatica comincia quando entrate in contatto con il pericolante che non dovete mai perdere di vista. Cercate di richiamare la sua attenzione e di dargli una sensazione di sicurezza e, appena possibile, qualcosa a cui aggrapparsi. L'ideale sarebbe portarsi in acqua un salvagente, un pallone o qualsiasi altra cosa che lo aiuti a galleggiare. Anche una corda o una cintura vanno bene perché vi aiuteranno poi a trasportarlo. Ricordatevi che il salvataggio a mani vuote è il più rischioso. L'ideale sarebbe essere assicurati a un punto fermo (riva, barca, ecc.) con una corda.

Se si affronta di fronte un pericolante che si dibatte molto è meglio, una volta giunti a breve distanza, immergersi per afferrarlo alle ginocchia e con movimento deciso farlo girare, poi senza più perdere contatto, tenerlo sul dorso con la testa fuori dall'acqua.

LIBERAZIONI DA PRESE

Le prese che una persona in pericolo di vita effettua in acqua possono diventare pericolose per il salvatore. Valutate però se è il caso di liberarvi, perché se riuscite ad avere una sufficiente libertà di movimento degli arti, sarebbe sbagliato liberarsi. Comunque ogni liberazione deve trasformarsi in una presa che vi consenta di trasportare il pericolante.

Una cosa da evitare assolutamente è quella di colpire il pericolante con l'intento di renderlo meno pericoloso.

Come prima cosa ricordatevi, nel caso foste in difficoltà, di lasciarvi affondare: l'altro lascerà subito la presa.

Non cercate di liberarvi con movimenti in linea retta. Fatelo con movimenti di torsione e di leva. Create uno squilibrio di forze a vostro vantaggio, esempio: prendetegli un dito con una mano o una mano con due delle vostre.

Usate contemporaneamente le braccia e le gambe.

Di estrema efficacia, per fare abbandonare una presa, la chiusura delle vie respiratorie con una mano.

TRASPORTO

La prima cosa da tenere in considerazione è che la faccia del trasportato deve essere sempre fuori dall'acqua quindi la persona deve essere sempre girata sul dorso.

La regola generale è: trasporto lento se il pericolante si dibatte, veloce se è inerte.

Se la persona è solo stanca o colpita da crampi potrete farla galleggiare sul dorso con le braccia distese lungo i fianchi e le mani appoggiate sulle vostre spalle. Avanzamento con la nuotata a rana.

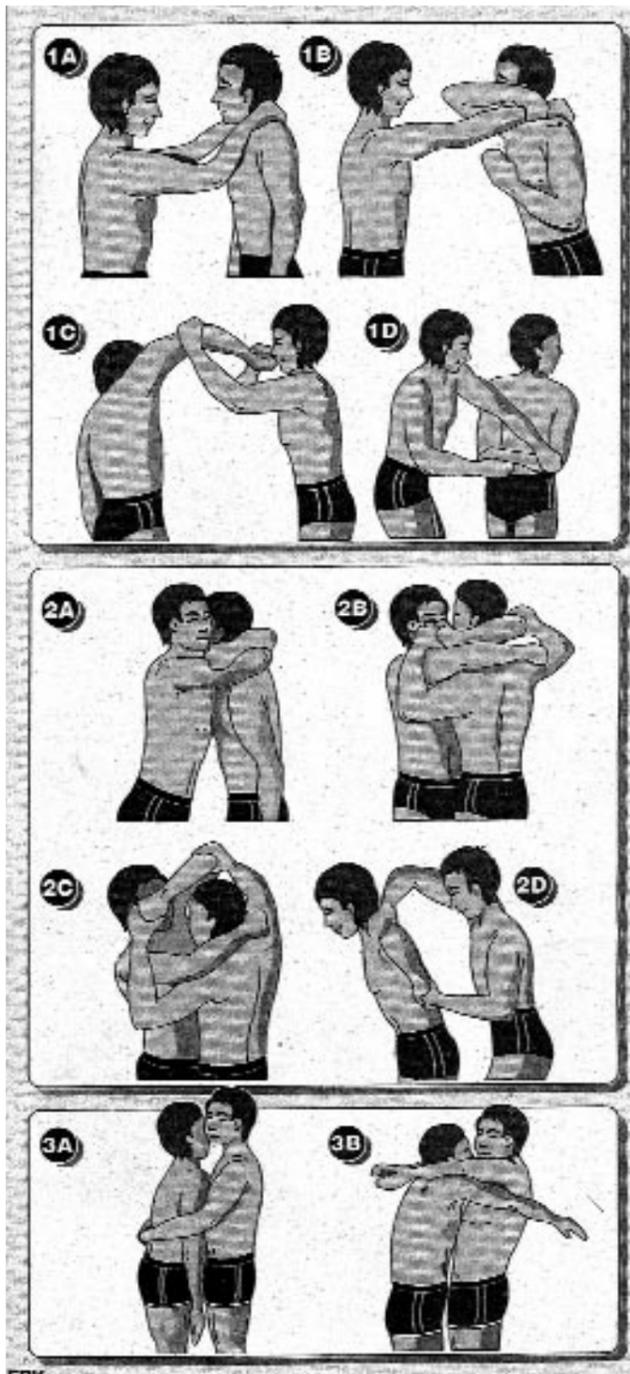
Un metodo di trasporto adatto in tutte le situazioni è con la presa al capo con due mani nuotando sul dorso (vedi disegno in basso). Una valida alternativa è la presa al petto con un braccio passato sotto l'ascella. Un altro metodo di trasporto prevede la nuotata «over», cioè sul fianco con colpo di gambe «a forbice». La presa sarà al petto con il braccio sopra la spalla.

Nei disegni sopra vediamo come liberarsi da tre delle più comuni prese da parte di un pericolante e come trasformarle in prese che consentano il trasporto.

Nella figura 1A il pericolante si aggrappa, stando di fronte, al collo del salvatore. Questi (1B) con la mano destra deve afferrare la mano destra del pericolante (o la sinistra con la sinistra) possibilmente sollevandogli il mignolo. Con la sinistra, da sotto prende il gomito (1C), quindi con un'azione di torsione (destra che spinge in basso, sinistra in alto) fa girare il pericolante (1D) fino ad averlo sul dorso in una posizione utile per il trasporto.

Nella figura 2A il pericolante, da davanti, abbraccia al collo il salvatore. Da questa posizione, non comoda ma con gli arti liberi e con la respirazione non compromessa, bisogna vedere se conviene liberarsi o trasportare l'altro mettendosi sul dorso e nuotando a rana o «a bicicletta». Se l'abbraccio fosse insopportabile allora afferrare il braccio che sta sopra all'altezza del polso e del gomito (2B), poi sempre con una torsione (2C) girare il pericolante sul dorso (2D) per il trasporto.

Nella figura 3A il pericolante abbraccia il soccorritore. Questi sollevando le braccia in fuori fa scivolare la presa più in alto possibile (3B), poi col solito movimento di torsione e rotazione lo farà girare di schiena per il trasporto.



Il sale della vita. L'acqua è un nutrimento perché ci fornisce alcuni sali minerali importanti che contribuiscono al corretto funzionamento del nostro organismo. Tra i principali vi sono il calcio, il magnesio e il sodio. Questi elementi sono detti oligominerali se presenti in piccole quantità.

Ossa e muscoli ok. Il calcio è indispensabile per l'accrescimento e il rimodellamento delle ossa e per la formazione dei denti. Ha inoltre un ruolo nella funzionalità cardiaca e neuromuscolare e nella coagulazione del sangue. Anche il magnesio è importante per le ossa e per i denti. In più entra in numerose funzioni metaboliche; per chi pratica attività agonistica, questo sale assicura una corretta contrazione muscolare. Una sua eventuale carenza è associata infatti a una diminuita resistenza agli stress fisici ed emotivi. Anche il sodio è utile per l'efficienza muscolare, ma è da tenere d'occhio per chi soffre di ipertensione perché tende ad alzare la pressione arteriosa e a causare gonfiore per ritenzione idrica. E' bene che il valore del sodio sia sotto i 300 mg/litro nell'acqua che si beve.

Attenzione all'etichetta. Al momento di scegliere un particolare tipo di acqua minerale è importante dunque tenere in considerazione il contenuto di questi sali, che si può desumere dall'etichetta coi dati relativi all'analisi chimica. Essa deve poi riportare anche i nitrati ed i nitriti, che sono composti chimici dannosi derivati in genere da fonti di inquinamento organico: più basso è il valore, migliore è la purezza dell'acqua. Il limite di legge è di 50 mg / litro ma fortunatamente le quantità riscontrate nell'acqua domestica e in quella in commercio sono anche più di 10 volte inferiori.

Pura ma non dura. Generalmente la comune acqua imbottigliata è definita come "acqua oligominerale microbiologicamente pura". Ciò significa che per legge dev'essere limpida, incolore, inodore e di sapore gradevole. A conferirglielo contribuisce il contenuto di sali di calcio e magnesio, che determinano anche la durezza dell'acqua. Entro i 5 gradi dell'apposita scala di misurazione l'acqua si definisce "dolce", tra i 5 e i 20 gradi "moderatamente dura", infine tra 20 e 30 "molto dura". Un'acqua eccessivamente dura è poco piacevole da bere e poco adatta per cucinare, specie le verdure, poiché le rende "legnose".

Benefiche bollicine. Il Ph è l'indice di acidità dell'acqua. Un valore compreso tra 5,7 e 6,7 indica un'acqua acidula che favorisce i processi digestivi. Proprio come l'acqua gassata: infatti, una moderata effervescenza, ottenuta con l'aggiunta di anidride carbonica, stimola i movimenti peristaltici e disinfetta blandamente lo stomaco e l'esofago grazie all'acido calcico. Essa è controindicata però per chi soffre di gonfiore addominale o di gastrite.

Mai dire "minerale". Il residuo secco è la quantità di elementi minerali restanti dopo l'evaporazione completa di un litro di acqua a 180°C. Se il valore è inferiore a 200 mg/lit. L'acqua si definisce "oligominerale", se il valore è compreso tra 200 e 1000 mg/lit. si parla di "mediominerale", infine con valori superiori si hanno acque "minerali".

A ciascuno la sua acqua. Le acque oligominerali sono decisamente le più leggere e sono in grado di determinare un effetto di "lavaggio" simulando la diuresi per l'eliminazione degli acidi urico e ossalico. Le mediominerali possono essere indicate per integrare una dieta povera di calcio, sodio, magnesio e fluoro. Le minerali, infine, sono spesso delle vere e proprie acque terapeutiche (se calde oltre i 20°C si dicono "termali") utili per la cura di vere e proprie patologie. Le acque bicarbonate agiscono positivamente sullo stomaco, mentre quelle solfuree possono essere un coadiuvante nel caso di insufficienza epatica.

Il fascino della bottiglia. L'Italia guida la classifica dei Paesi con il maggior consumo procapite di acqua minerale ambottigliata (155 litri in media). Ma siamo proprio sicuri che preferire l'acqua confezionata magari "griffata" sia meglio che berla dal rubinetto? Sgombriamo il campo dagli equivoci, l'acqua potabile dei nostri acquedotti è rigorosamente controllata e analizzata ogni giorno. I parametri fissati dalla legge sono anche più rigidi di quelli previsti per l'acqua minerale. La differenza non è nella purezza ma nel gusto.

La qualità del rubinetto. Può capitare che alcuni tipi di acqua siano particolarmente duri o che in essa si avverta forte il sentore di cloro e l'acqua oligominerale indubbiamente elimina questi inconvenienti. Eppure le analisi hanno confermato che ci sono fonti di approvvigionamento domestico che forniscono un'acqua di qualità persino superiore a quella delle bottiglie. Il risparmio è notevole nel consumare l'acqua domestica. Senza contare che esistono validi sistemi di filtraggio che consentono di "raffinare" l'acqua del rubinetto eliminando eventuali sali in eccesso e odori sgradevoli.

Meglio il vetro. E' poi fondamentale sapere che la plastica, in particolare il PET e il PVC, se esposta a luce e calore, può trasmettere al contenuto sostanze indesiderate e nocive come le aldeidi o cloruro di vinile; le bottiglie che arrivano sui banconi dei supermercati non hanno avuto condizioni di trasporto sempre ottimali, anzi spesso hanno affrontato lunghi viaggi sotto il sole. L'acqua in bottiglia, tra l'altro, non si conserva per sempre: controllate sempre la data di scadenza stampigliata sulla confezione.

Nel disegno a fianco un metodo di trasporto molto efficace e che si adatta bene sia se la persona da trasportare è inerte, sia se si dibatte molto. Il pericolante deve essere messo sul dorso per mantenere la faccia fuori dall'acqua e così evitare il rischio di soffocamento. La presa (nel particolare) è al capo con tutte e due le mani. Le quattro dita sono unite e il pollice aperto attorno alle orecchie. Con le dita unite si deve evitare assolutamente di stringere il collo del pericolante. Il soccorritore è messo anche egli sul dorso e l'avanzamento avviene per mezzo del colpo di gambe a rana o "a bicicletta" che deve essere forte

