

# SALVAMENTO: UN NUOTO ... PARTICOLARE

Il salvamento (o tecniche di salvataggio) è una specialità del nuoto che richiede resistenza alla fatica, ma anche maturità fisica e mentale. Questa disciplina originariamente era nata come esibizione o esercitazione in cui si dimostravano le tecniche di salvataggio (addirittura i primi praticanti eseguivano le tecniche vestiti!); ora sono invece oltre 100 le società sportive che praticano Salvamento in Italia, quasi tutte concentrate nell'Italia centrale, e questa disciplina è ormai un vero e proprio sport agonistico appartenente alla Federazione Nuoto.

Alla base di questa disciplina c'è l'importanza di riuscire ad insegnare a più gente possibile (dai bambini agli adulti) come si può salvare chi rischia di annegare. Le specialità del Salvamento consistono proprio in simulazioni di interventi di soccorso in acqua nelle situazioni più diverse.

## LE CARATTERISTICHE DELL'ATLETA

Chi vuole praticare questo sport deve essere in grado di nuotare nei vari stili e poi deve completare la preparazione acquisendo le tecniche di trasporto del soggetto in pericolo. Si deve quindi saper praticare l'apnea, remare, andare in canoa o usare una tavola da surf nell'acqua "agitata", usare le pinne in piscina; è importante anche avere una buona preparazione di base per la corsa.

Il Salvamento è uno sport che si può praticare anche ad età non giovanissima: l'atleta deve raggiungere la maturità sia fisica che mentale per poter superare le varie difficoltà, la fatica, il mare agitato, le condizioni meteorologiche spesso non ottimali.

D'altra parte il Nuoto di Salvamento può essere l'alternativa per i nuotatori "di tutti i giorni", poiché la multiformità del gesto tecnico può esser uno strumento efficace per combattere la noia. Inserire nella seduta di allenamento gestualità diverse, accresce gli stimoli dell'atleta, a cui si aggiunge anche la motivazione fornita dall'utilità sociale di questa disciplina.

Il buon risultato di un salvataggio è condizionato dalla conoscenza ottimale delle varie tecniche da parte del soccorritore e dalla chiarezza degli obiettivi da perseguire; non a caso molti degli atleti agonisti sono anche degli ottimi "bagnini".

Il brevetto di **Assistente Bagnanti** può essere conseguito a partire dall'età di 16 anni, è riconosciuto come titolo professionale e consente di operare sia in Italia che in Europa.



## QUALCHE CONSIGLIO

Per chi per la prima volta vuole praticare il Salvamento, il consiglio è di rivolgersi ad una delle tante scuole presenti in Italia; si può però organizzare anche in proprio la seduta di allenamento ed in tal caso è bene dividerla seguendo lo schema presentato in seguito.

Ecco comunque dei consigli, utili a limitare i rischi in caso di intervento d'emergenza:

1. Nell'avvicinamento al soggetto in pericolo, nuotare con calma, utilizzando lo stile conosciuto meglio, senza però perdere di vista il pericolante.
2. Se il soggetto è cosciente, tenersi a distanza e solo se appare abbastanza tranquillo, avvicinarsi direttamente.
3. Se il soggetto è molto spaventato, conviene immergersi e avvicinarlo sott'acqua in modo da poterlo afferrare da dietro con le mani ai lati del capo e trainarlo a colpi di gambe rana.
4. Se il soggetto è svenuto, è molto importante la rapidità di intervento, perché potrebbero essere necessarie delle manovre di rianimazione cardio-respiratoria.
5. Se il pericolante è in crisi di panico, conviene prima fermarsi a distanza e cercare di tranquillizzarlo prima di intervenire.

## ESEMPIO DI SEDUTA DI ALLENAMENTO

### RISCALDAMENTO

Nuoto in scioltezza e ripetizioni di nuotata mista (circa 800 metri).

Nuoto di preparazione alla resistenza o alla velocità: ripetizioni da 100-150 metri a velocità costante fino ad un totale di 1500 metri (resistenza) e ripetizioni più brevi ad andatura veloce fino ad un totale di 600-800 metri (velocità).

### LAVORO DI RECUPERO

Solo gambe o nuoto nei vari stili.

### LAVORO SPECIFICO

Eeguire ogni giorno una delle tre esercitazioni seguenti:

**1- PINNE** - iniziare con 400 metri in scioltezza e poi lavorare su ripetizioni equivalenti al periodo di nuoto, introducendo la nuotata di "trasporto".

**2- TRASPORTO DEL MANICHINO** - Riscaldamento per la gambata a rana. Le ripetizioni saranno sempre relativamente brevi sia per il nuoto che per il trasporto, essendo questa la gara più breve: si

svolge sui 50 metri di cui 25 a stile libero per l'avvicinamento e 25 di trasporto vero e proprio.

**3 - PERCORSO MISTO CON APNEA** - Brevi tratti di apnea (8 x 25 metri con 30" di riposo) nuotando rana subacquea più a lungo possibile; percorsi combinati: ad esempio 4 x 50 metri vasca stile libero con ritorno in apnea, oppure la prima in apnea con ritorno con nuotata di trasporto (sempre con pausa di 30") aumentando poi gradualmente la lunghezza del percorso.



## LE GARE IN PISCINA

L'attività agonistica nazionale e internazionale si articola su 7 prove individuali e 4 staffette in piscina e altrettante in mare o acque aperte (laghi o fiumi). In Europa si prediligono le prove in piscina, nelle quali l'Italia eccelle, ma negli ultimi anni ci si sta uniformando agli altri continenti introducendo le spettacolari prove oceaniche.

Durante i 4 giorni di gare internazionali, i 12 componenti delle rappresentative (6 maschi e 6 femmine) si misurano in tutte le prove dovendone coprire a testa almeno 3 in piscina e 3 in mare. Le distanze variano in base alle categorie.

**NUOTO CON SOTTOPASSAGGI:** 50-100 o 200 metri stile libero. A metà vasca, ogni 12.5 metri, c'è un ostacolo verticale che parte dalla superficie dell'acqua ed è sommerso per 70 cm. L'atleta deve passarci sotto.

**TRASPORTO DEL MANICHINO O SACCHETTO:** distesi su un fianco, un braccio rimane in acqua disteso in avanti e l'altro fuori per il trasporto del manichino (che pesa 48 Kg), o nelle categorie inferiori del sacchetto (pieno di sabbia e che pesa 5 Kg) che rimarrà appoggiato al fianco. La tecnica attualmente più diffusa prevede il trasporto con gambata rana sul dorso: con una mano si tiene il manichino, mentre con l'altro braccio ci si aiuta remando sott'acqua. E' la gara più breve e si svolge sui 50 metri, di cui 25 stile libero di avvicinamento e 25 di trasporto vero e proprio.

**BATTELLO:** si parte su una barchetta di 2.5 metri e con due remi si percorre la vasca di 50 metri, girando intorno a una boa posta a metà. All'altro bordo è legato un manichino, di fronte al quale bisogna girarsi di poppa. Ci si alza in piedi per afferrarlo, avendo cura di toccarlo solo con le mani. Si torna con un remo solo, restando in piedi a prua della barca, e compiendo sempre il giro intorno alla boa.

**PERCORSO MISTO CON MANICHINO:** è una gara composta da una nuotata stile libero (50 o 25 metri secondo la categoria), seguita da apnea di avvicinamento al manichino (10-15 o 20 metri) per poi terminare con recupero e trasporto dello stesso.

**TRASPORTO CON PINNE E TORPEDO M 100:** i torpedo sono salvagente in gomma piuma da avvolgere attorno al pericolante con un moschettone. L'atleta parte con il torpedo, trasversale lungo il corpo, dopodiché recuperato il manichino lo si trascina tramite una lunga corda nuotando stile libero.

**LIFE SAVER:** dopo 75 metri stile libero, si recupera un manichino sul fondo, con il quale si termina la vasca. Ai 100 metri si deposita il manichino e, restando in acqua, si indossano torpedo e pinne. A stile libero si percorrono i successivi 50 metri fino a recuperare un secondo manichino posto sul bordo che si trasporta per altri 50 metri.

## **LE GARE IN ACQUE LIBERE**

Le gare a staffetta, al posto del manichino, prevedono un compagno di squadra.

**NEL FRANGENTE:** è una prova di nuoto tra le boe con partenza e arrivo in spiaggia.

**GARA CON LA TAVOLA:** si parte dalla spiaggia con una tavola simile a quella da surf, su cui si sta sdraiati e si può tornare in 2.

**SPRINT SULLA SPIAGGIA:** prova di corsa con sprint di 90 metri sulla sabbia.

**BANDIERINE SULLA SPIAGGIA:** è una prova di corsa e destrezza ad eliminazione tra 8 avversari che devono correre a recuperare una delle 7 bandierine a disposizione.

**GARA CON CANOA:** è una prova simile a quella con il battello eseguita in piscina.

**IRONMAN:** è la prova più massacrante. Prevede l'effettuazione consecutiva di una gara nel frangente, una gara di canoa e una gara con la tavola, intervallate da sprint di 90 metri sulla spiaggia.

