

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 40 (1983)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Immersione sportiva : come?  
**Autor:** Coduri, Erico / Sasselli, Marco / Danioth, Bruno  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000346>

### **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**

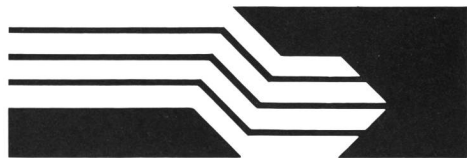
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 30.04.2026

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



## Immersione sportiva: come?

di Erico Coduri, Marco Sasselli e Bruno Danioth

Da sempre, l'uomo convive in simboli con l'acqua, elemento di gioia, paura, utile o talvolta dannoso, ma comunque indispensabile alla vita stessa di ogni essere, e con l'acqua ha modellato e conosciuto la propria storia.

La curiosità lo ha poi spinto, quasi come logica conseguenza, a voler conoscere non soltanto la superficie ma anche tutto ciò che si trovava e viveva immerso in questo liquido ancora sconosciuto e attraente.

Nulla di strano dunque, se i primi nuotatori iniziarono molto presto a voler scoprire questo mondo.

Chi può non pensare ad esempio ai pescatori di perle, e ai loro ingegnosi occhiali subacquei e poi su su fino al perfezionamento meccanico e alla possibilità di prolungata permanenza in immersione, grazie ai vari congegni che oggi giorno siamo in grado di poter utilizzare. Di pari passo progredivano le conoscenze scientifiche, il che ci permette ora la massima sicurezza in immersione.

Da tutto ciò, e in tempi più recenti, vennero a crearsi le basi per la fondazione di varie Federazioni subacquee, fra le quali la Federazione Svizzera di Sport Subacquei (FSSS), forte oggi di oltre 4000 iscritti su un totale di ca. 100 club.



### Preparato e in buona compagnia

Moltissime esperienze sono state fatte da allora, e queste hanno insegnato all'uomo in immersione che il pericolo e l'incidente vengono provocati quasi esclusivamente dai propri errori.

Il subacqueo non può infatti permettersi di «provare un po'» o di «vedere come va» senza prima un'accurata istruzione teorico-pratica.

Un reale pericolo sott'acqua può venire anche da un'eccessiva stima delle proprie capacità, dalla voglia di strafare o di riuscire a tutti i costi.

Altri hanno provato e studiato prima di noi ricavandone delle esperienze che ci permettono di affermare che per fare il sub occorre avere:

- capacità e conoscenze tecniche accurate riguardo l'immersione, soprattutto con autorespiratore ad aria (ARA)
- un minimo di conoscenze biologiche, fisiologiche e sul comportamento dell'organismo in immersione
- un perfetto stato di salute psicofisico.

Queste, dunque, le basi per una reale sicurezza subacquea sia verso se stessi che verso il o i compagni di immersione.

Per quanto preparati si possa essere, infatti, se ci si immerge da soli, un solo e piccolissimo contrattempo può avere delle conseguenze anche molto gravi e perciò:

**NON IMMERGERTI MAI  
DA SOLO!**

### L'immersione sportiva in G+S

Dopo un lungo ed elaborato lavoro, anche l'immersione sportiva è stata, dal 1981, accettata come disciplina Gioventù + Sport.

Soprattutto presso alcune società subacquee, un'idea del genere presentava certo non pochi interrogativi in quanto

le stesse già organizzano, con dei monitori altamente qualificati, dei corsi di istruzione per l'immersione in acque libere.

Data comunque la particolare strutturazione della disciplina proposta da G+S, sempre meno sono ora le perplessità che sussistono al riguardo.

I propositi dell'immersione sportiva, si basano sulla possibilità di aprire ai giovani le porte del mondo subacqueo in profondità, dando loro un bagaglio teorico-tecnico superiore e aiutandoli così ad affrontare esami più impegnativi (Sub 1\*, 2\* ecc.) con maggiore sicurezza e capacità. Non è infatti la prima volta che si trovano dei subacquei che non sanno nuotare o ne sanno ben poco!

Nei corsi G+S, si impara non solo ad usare il materiale sub e ad immergersi, ma anche nuoto, nuoto pinnato, ABC, salvataggio e le loro relative teorie.

Un tale ventaglio di proposte, non può che portare il giovane ad una perfetta acquaticità e capacità le quali risulteranno poi essere di grande utilità per la progressione in una qualsiasi di queste discipline acquatiche.



1A, 2A, 3A sono i gradi di insegnamento progressivo contenuti in G+S e per passare da uno all'altro ci sono esami obbligatori.

Alcune conoscenze di nuoto, un test 2A G+S nuoto o uno corrispondente dell'IAN, un certificato medico di idoneità e la voglia di meglio conoscere la «dimensione acqua» sono le basi per la partecipazione ad un corso di immersione sportiva.

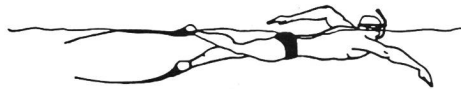
### Nuoto

Circa 1/5 dell'insegnamento viene dedicato al nuoto con tutte le sue varianti. Esso è, e rimane, la base fondamentale di tutti gli sport acquatici e questo vale naturalmente anche per l'immersione. Migliorando, tramite il nuoto, la propria acquaticità, si avrà maggior soddisfazione e si affronteranno meglio quelle situazioni di pericolo che si presentano talvolta in immersione.



### Nuoto pinnato

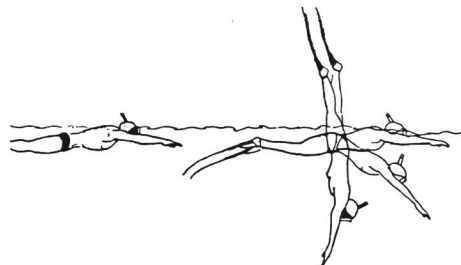
Sarà la coda dei pesci che ha ispirato l'inventore delle pinne? Certo è che con le pinne la propulsione risulta maggiorata di molto, tanto da poter essere definite «il motore fuoribordo» del sub.



Ricordiamoci anche, che in questo settore ci sono anche delle gare su varie distanze. Il programma viene svolto anche qui per ca. 1/5 del totale.

### Immersione ABC

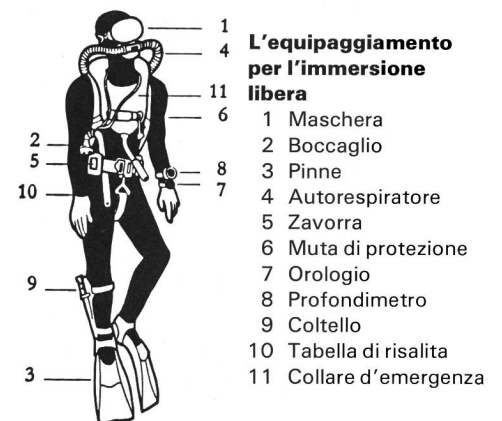
Significa immergersi in apnea con pinne, maschera e boccaglio, il che comincia già ad avvicinarsi di parecchio al mondo sommerso. Orientamento, reazione agli stimoli esterni, autocontrollo e spostamento sono alcune delle particolarità dell'immersione ABC.



Associata al salvataggio, con o senza equipaggiamento ABC e con le direttive della Società Svizzera di Salvataggio (SSS), questa disciplina occupa anch'essa 1/5 dell'insegnamento. Facile capire perciò come tutto questo torni a vantaggio dell'...

### Immersione con Autorespiratore ad Aria (ARA)

In questo settore, l'accento viene messo sul «battesimo sub», il quale corona certamente il desiderio dei giovani di trovarsi immersi in acqua e di poter liberamente muoversi, respirare e comunicare a gesti. Ciò li porta alla gratificante dimensione subacquea, dove il tempo sembra fermarsi per lasciar posto alla dolce sensazione del proprio respiro, del silenzio assoluto e della inebriante sensazione di muoversi sospesi nell'elemento liquido.



#### L'equipaggiamento per l'immersione libera

- 1 Maschera
- 2 Boccaglio
- 3 Pinne
- 4 Autorespiratore
- 5 Zavorra
- 6 Muta di protezione
- 7 Orologio
- 8 Profondimetro
- 9 Coltello
- 10 Tabella di risalita
- 11 Collare d'emergenza

Purtroppo, l'immersione in acque libere comporta l'obbligo di un equipaggiamento complicato e molto costoso, così come di certe indispensabili misure di sicurezza. Da ciò la decisione di permettere lo svolgimento dei corsi di disciplina sportiva con G+S soltanto in piscina e ad una profondità massima di 4 metri, ottenendo così una riduzione ottimale dei problemi materiali, tecnici e di sicurezza.

Almeno per ora, è compito del capocorso stesso, tramite le società FSSS

che vorranno cortesemente prestare la loro collaborazione, di procurarsi il materiale minimo indispensabile per poter svolgere un programma completo di immersione ARA, ottenendo in questo modo un ulteriore crescente sviluppo degli sport subacquei.

### Teoria

Un ultimo 1/5 di insegnamento, viene poi dedicato alla teoria che riveste, particolarmente per quanto riguarda l'immersione con ARA, un'importanza decisiva.

Concretamente, la teoria dovrebbe dare, senza essere troppo complicata, quelle conoscenze basilari sugli incidenti, il soccorso, i limiti naturali e fisiologici dell'immersione subacquea, così come accennare alle parti anatomicamente più importanti e sollecitate durante l'immersione, e come trattare il materiale.

Naturalmente, tutte le cinque fasi di insegnamento, sono contenute nei vari programmi, dove logicamente in un corso 1A sarà dato maggior peso al nuoto e nuoto pinnato, così come in un corso 3A particolare attenzione sarà data all'immersione ARA.

### Progressione e vantaggi futuri

Come già accennato, il particolare e variato insegnamento impartito nei corsi G+S di immersione sportiva, apre ai giovani la possibilità di scelta nelle varie discipline. Entrando poi eventualmente in una società subacquea, il giovane potrà, attraverso la stessa, progredire a sua scelta nel salvataggio, nel nuoto, ecc. ottenendo più facilmente, grazie alla sua precedente formazione, nuovi brevetti e ampie soddisfazioni.

### I monitori

Dopo un regolare corso, della durata di 6 giorni, i monitori sono abilitati ad insegnare nelle varie discipline contenute nel programma.

Nell'immersione subacquea comune, a differenza di altre discipline G+S, il monitore 1 funge solamente da «capo-gruppo», mentre per essere capo corso si deve essere in possesso del brevetto di monitore 2 G+S.

L'accesso a questi corsi di formazione, sottostà comunque ad un esame d'entrata, così come al possesso del brevetto sub \*\* ed al brevetto di salvataggio.

### Le 10 regole dell'immersione sportiva

1. Non immergerti senza una specifica preparazione
2. Solo buoni nuotatori dovrebbero immergersi
3. Prima di un corso di immersione sportiva devi avere un certificato medico di idoneità
4. Non immergerti mai da solo! Presta sempre attenzione al tuo compagno di immersione
5. Immergiti soltanto quando ti senti in piena forma e sicuro
6. Prima dell'immersione non ingerire medicinali o alcool
7. Falso coraggio e vanità sono i peggiori nemici del subacqueo
8. Non toccare ciò che ti è sconosciuto e abbi cura dell'ambiente subacqueo
9. Adopera solo materiale di provata sicurezza e controllalo prima di ogni immersione
10. Pulisci e cura il tuo materiale dopo ogni suo uso. Ogni piccolo difetto può diventare pericoloso per la tua vita.

### Indirizzi utili:

#### Capo disciplina:

Catherine Schmid  
C.P. 320, 8035 Zurigo

#### Federazione Svizzera degli Sport Subacquei FSSS:

Segretariato Centrale  
C.P. 88, 1000 Losanna

#### Esperti TI:

Bruno Danioth  
via Locarno 98, 6618 Losone  
Marco Sasselli  
via S. Martino 4, 6604 Locarno  
Erico Coduri  
via Ginnasio, 6710 Biasca

#### Indirizzi società ticinesi:

Centro Sport Subacquei  
casella postale, 6612 Ascona  
Verbano Sub Ascona  
casella postale 34, 6612 Ascona  
Verbano Sub Brissago  
6614 Brissago  
Gruppo Sub Verzasca  
6611 Lavertezzo  
Centro Subacqueo Locarno  
casella postale 237, 6601 Locarno  
Lugano Sub  
casella postale 405, 6901 Lugano  
Società salvataggio gruppo subacqueo  
casella postale 112, 6900 Lugano  
Società salvataggio Mendrisiotto  
casella postale 104, 6850 Mendrisio  
Società salvataggio sub Muralto  
casella postale 49, 6600 Muralto  
Pesce Sole Sub  
c/o R. Moeschberger jun.,  
casa Nido, 6933 Muzzano  
Sport Club Corallo  
fermo posta, 6988 Ponte Tresa  
Sub Campione  
c/o M. Tikarrondine,  
via Loco 15A, 6963 Pregassona  
Gambarogno Sub  
casella postale, 6575 San Nazzaro

