

**Zeitschrift:** Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport  
**Herausgeber:** Scuola federale dello sport di Macolin  
**Band:** 42 (1985)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Nuoto di salvataggio  
**Autor:** Michel, Bruno  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1000282>

### **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:** 03.05.2026

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

# Nuoto di salvataggio

di Bruno Michel

traduzione ed adattamento di Dina Nideröst

Il nuoto di salvataggio è un'attività multilaterale che, oltre ad essere molto utile, è anche divertente.

Possono venir evidenziati tre aspetti importanti:

- la prestazione sportiva a livello di sport di massa per la quale non si ottiene alcun riconoscimento pubblico,
- la responsabilità rispetto se stessi e il prossimo: una cosa notevole nella nostra società consumistica,
- la capacità di integrarsi in un gruppo eterogeneo di persone (età, provenienza sociale, sesso).

## Cinquant'anni di lavoro

A partire dagli anni trenta, il nuoto conquistò i favori di un pubblico sempre più numeroso. Purtroppo, parallelamente si registrano sempre più casi di annegamento. Per questa ragione, nel 1933, venne fondata a Zurigo la Società Svizzera di Salvataggio (SSS).

Nel primo decennio di attività, la neocostituita società ebbe parecchi ostacoli da superare; solo dopo la seconda guerra mondiale iniziò a svilupparsi proficuamente, fino a poter fondare nel 1952 la GUARDIA AEREA SVIZZERA DI SOCCORSO (GASS) e con essa i paracadutisti di salvataggio.

Lo sviluppo di quest'ultima fu esplosivo per cui, nel 1960 si rese necessario il suo distacco dalla società-madre, per rendersi autonoma.

I funzionari onorari della SSS trovarono in tal modo di nuovo tempo per dedicarsi unicamente alle discipline del nuoto di salvataggio.

I risultati di questo intenso lavoro si mostrarono presto: nel 1963 la SSS ottenne dalla Croce Rossa Svizzera il diritto di usare il suo emblema ed alcuni anni dopo si unì all'Associazione Svizzera di Nuoto di Salvataggio. Negli anni settanta la SSS ampliò i suoi programmi, insegnando anche l'immersione libera ed i soccorsi di vigilanza. L'associazione comprende oggi più di 100 sezioni con circa 25000 membri.

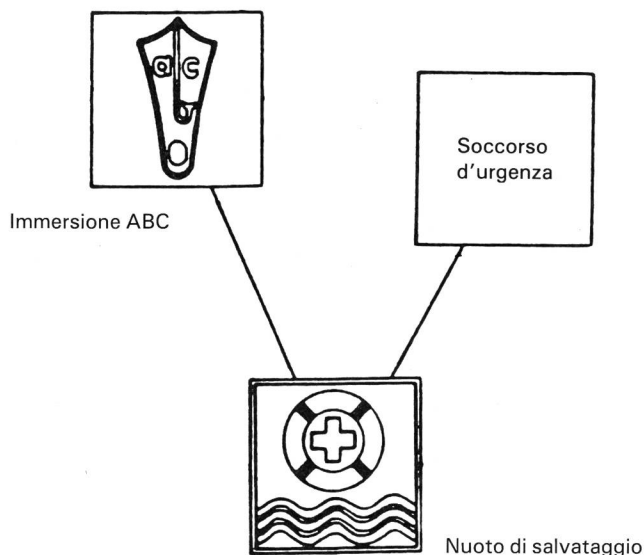
## La SSS oggi

Il nuoto di salvataggio rappresenta, nella sua multilateralità (nuoto, immersione, tuffi) e nelle sue caratteristiche (prese di liberazione, rana-dorso, nuoto vestito, ecc.), la base dell'intera struttura di insegnamento della SSS.

Ogni anno vengono consegnati più di 6000 brevetti I e altrettanti brevetti di giovane salvatore. Nel brevetto I il 40% dei partecipanti è di sesso femminile, nel brevetto di giovane salvatore (11-15 anni) le ragazze rappresentano il 50%.

## Struttura d'insegnamento

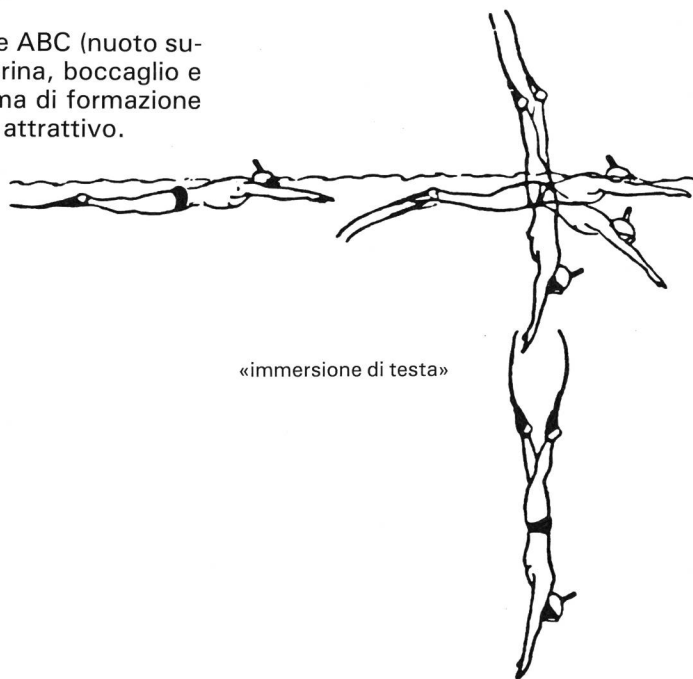
Il nuoto in immersione ABC (nuoto subacqueo con mascherina, boccaglio e pinne) è un programma di formazione supplementare molto attrattivo.



## Le 6 regole dei bagnanti:

- ① non tuffarti mai accaldato in acqua. Il tuo corpo deve adattarsi gradatamente alla differenza di temperatura.
- ② non lasciare bambini incustoditi nelle vicinanze dell'acqua. Non conoscono ancora i pericoli.
- ③ non usare materassini ed altro materiale gonfiabile in acque profonde. Non danno alcuna sicurezza.
- ④ non nuotare mai a stomaco completamente pieno o vuoto. Dopo un pasto è ragionevole aspettare almeno due ore.
- ⑤ non tuffarsi mai in acque torbide o sconosciute. Possono nascondersi dei pericoli.
- ⑥ non nuotare mai solo lunghe distanze. Anche le persone più allenate possono venir colte da un attacco di debolezza.

La formazione ABC non è solo la base per l'immersione con le bombole; è anche una disciplina autonoma, dato che il nuoto con mascherina e pinne costituisce la forma probabilmente più divulgata di immersione. Ogni anno vengono consegnati circa 500 brevetti ABC e più di 300 brevetti ABC giovanili.



«immersione di testa»

Il programma di formazione per il soccorso d'urgenza rappresenta la logica continuazione del nuoto di salvataggio. Uno dei compiti più importanti del-

la SSS consiste nella sensibilizzazione dell'opinione pubblica con manifesti, articoli di giornale, trasmissioni radiofoniche ed ultimamente persino con spot televisivi, sui pericoli che comportano le discipline sportive acquatiche. Altrettanto importante è l'attività di promozione per lo sviluppo generale delle discipline natatorie. Per realizzare questi propositi è necessario poter contare su numerosi monitori ed esperti ben motivati e con un'ottima formazione alle spalle.

Alcune centinaia di monitori ed esperti (brevetto II, brevetto ABC) e istruttori di soccorso d'urgenza, dedicano ogni anno parecchio tempo libero all'insegnamento.

### Prestazioni e divertimento per una causa molto utile

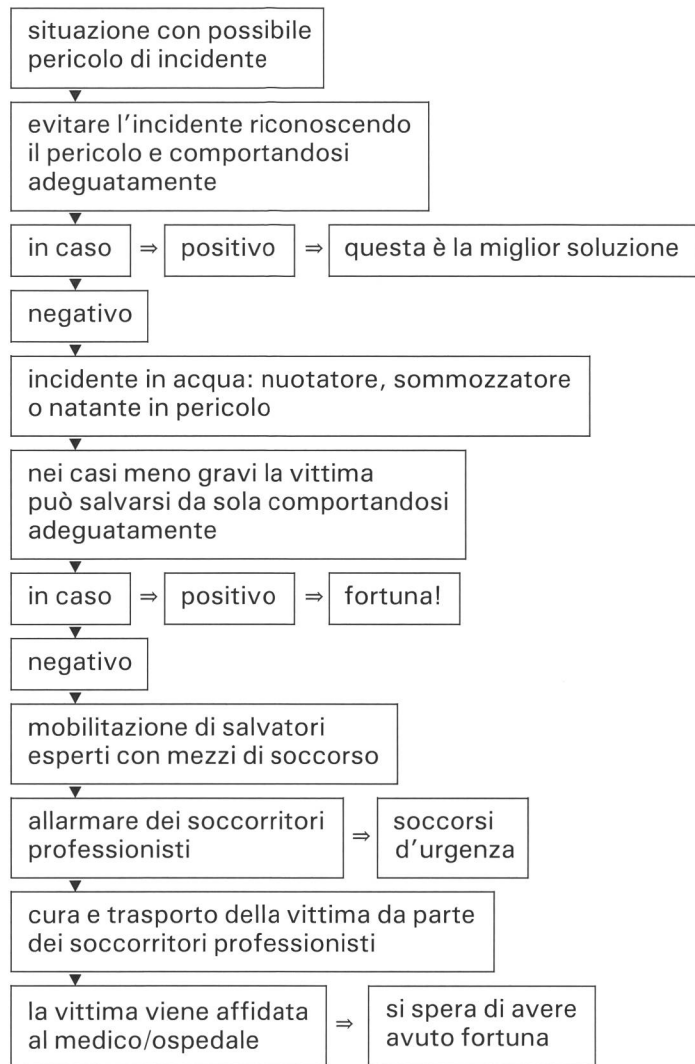
Da un lato:

— il nuoto di salvataggio è un'attività estremamente utile. Nel nostro paese annegano tuttora annualmente da 60 a 90 persone.

Gli esercizi eseguiti nei corsi di salvataggio non sono fini a se stessi, ma permettono agli allievi di agire correttamente quando la situazione lo richiede:

- imparano a riconoscere situazioni critiche e comportarsi adeguatamente per evitarle,
- riescono a cavarsela in situazioni particolari,
- possono salvare qualcuno in caso di necessità.

Schema:



Dall'altro lato:

— l'attività sportiva non comprende solo la prestazione, il lato divertente è componente altrettanto importante.

Se la propria disciplina sportiva viene scelta perchè procura soddisfazioni personali, è probabile che diventi un'attività praticata per tutta la vita.

Di conseguenza:

- i soccorritori sono sportivi dilettanti. La loro prestazione sportiva è buona, ma non è accompagnata dalla pressione continua di avere successo;
- le tecniche di nuoto di salvataggio, soprattutto l'immersione ABC, vengono insegnate ed allenate sotto forma di gioco;
- generalmente la sezione è come una grande famiglia, dove tutti, indistintamente dalla loro età o provenienza sociale, si allenano assieme;
- le gare di sezione, costituite generalmente da confronti di squadre, mostrano il carattere sportivo e multilaterale della disciplina.

I titolari del brevetto I sono spesso impegnati nella sorveglianza delle piscine, delle rive dei laghi e dei fiumi. Nell'ambito di manifestazioni sportive hanno inoltre la possibilità di presentare le loro capacità al pubblico interessato.

### Gioventù + Sport e la SSS

Sia la Società Svizzera di Salvataggio, che G+S (disciplina nuoto, orientamento E), propongono corsi di salvataggio e di immersione ABC. Quattro livelli successivi di insegnamento permettono la preparazione tecnica al brevetto di monitore di corso. Questi corsi G+S, come d'altronde in tutte le discipline di nuoto, possono essere frequentati senza un esame finale. Se invece monitori e partecipanti lo richiedono, vengono adottati i test di salvataggio della IAN. La SSS incoraggia lo svolgimento di corsi combinati G+S di nuoto di salvataggio e corsi di brevetto.

### Distintivi di nuoto di salvataggio



Dal 1984, la SSS ha adottato, per la formazione di monitori, le direttive G+S. Dall'anno scorso, infatti, è possibile conseguire il brevetto II di salvataggio nell'ambito di un corso G+S di nuoto.

### Attività che la SSS svolge per i giovani

Queste attività riguardano i giovani di età compresa tra gli 11 ed i 15 anni. Compiuti i 16 anni, i ragazzi partecipano ai corsi dei «grandi». Accanto agli innumerevoli corsi di formazione ed alle occasioni di allenamento che le sezioni offrono ai giovani, annualmente si svolgono gare nazionali nelle diverse discipline di nuoto di salvataggio. La principale attività della SSS per i giovani resta però la formazione di monitori giovanili.

### Nell'anno della gioventù

In questo anno particolare, la SSS propone una manifestazione sul piano nazionale: possibilmente nel maggior numero di piscine della Svizzera, i giovani nuotano *un milione di metri*. Questa attività è aperta a tutti i giovani disposti a nuotare una distanza di almeno 1000 metri senza rilevamento cronometrico. Gioventù + Sport ha dedicato l'anno della gioventù all'incontro fra giovani e adulti nello sport; i principi che ne risultano sono i seguenti:

- incontro
- collaborazione

### Le 7 regole per il soccorritore:

- ① Mantieniti sempre in forma e resta aggiornato, partecipando ai corsi di aggiornamento.
- ② Trovandoti in piscina, dovresti accertarti come viene dato l'allarme e dove sono situati i mezzi di soccorso.
- ③ Mettiti a disposizione come bagnino.
- ④ In caso d'incidente, cerca di prestare aiuto. Non metterti tra i curiosi!
- ⑤ Agisci riflettendo, con velocità e sicurezza. Non lasciarti distrarre da chi *pensa* di saperne di più!
- ⑥ Controlla che vengano avvisati soccorritori esperti (ev. il medico) e la polizia.
- ⑦ Con il tuo esempio e le tue azioni puoi contribuire alla divulgazione dell'attività dei soccorritori e contribuire alla prevenzione degli incidenti

- incontro fra generazioni e di famiglia
- porte aperte
- gare miste, ecc.

Come già citato, nelle attività della SSS i giovani, a partire dai 16 anni, sono integrati ai «grandi». Per loro, le idee proposte da G+S — lodevoli e da realizzare — sono già realizzate in seno alla società. □