

Zeitschrift:	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
Herausgeber:	Scuola federale dello sport di Macolin
Band:	46 (1989)
Heft:	6
Artikel:	La leggerezza che costa cara
Autor:	Stäuble, Jörg
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-999833

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](#)

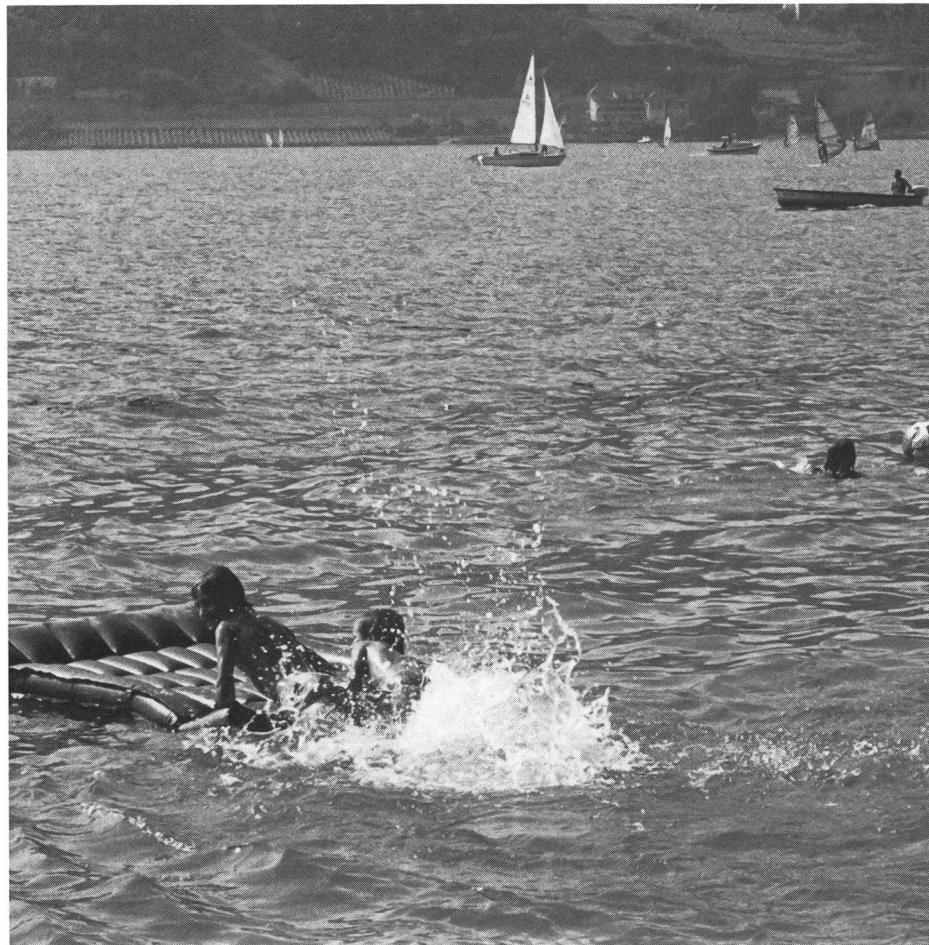
Download PDF: 15.01.2026

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

La leggerezza che costa cara

di Jörg Stäuble, capo del servizio Sport dell'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi

È la leggerezza, secondo l'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi, la causa più frequente degli infortuni negli sport d'acqua, nella balneazione e nel nuoto. Grazie ad un più sviluppato senso di responsabilità verso se stessi e gli altri, grazie ad un maggior rispetto nei confronti della forza dell'acqua si potrebbe migliorare il bilancio degli infortuni in queste discipline sportive.



Leggerezza è... se le persone che non sanno nuotare si spingono in acque profonde fidandosi degli accessori gonfiabili.

Gli infortuni negli sport d'acqua

In base alla statistica compilata dalla Società Svizzera di Salvataggio (SSS), nel 1988 sono annegate in Svizzera 73 persone. Queste cifre sono sufficienti per attribuire questi infortuni alla categoria degli infortuni sportivi gravi. Solo nell'alpinismo il numero degli infortuni mortali è ancora maggiore.

Ma non è solo il triste bilancio statistico a colpire. L'Assicurazione obbligatoria contro gli infortuni ha calcolato che nel 1984, 5790 persone si sono infortunate facendo il bagno o nuotando, oppure praticando voga, ca-

nottaggio, vela, surf, immersione subacquea e – anche questo conta – durante la pesca o i giochi da spiaggia. Tra i vari gruppi di discipline sportive formati ad uso statistico, quello degli sport praticati sull'acqua e nell'acqua figura, dopo giochi con la palla (58 610), sport invernali (33 390) e ginnastica/fitness (10 970), al quarto posto della «hit parade degli infortuni sportivi».

I dati dell'Assicurazione obbligatoria contro gli infortuni dell'anno 1984 contengono dei dettagli interessanti riguardanti gli sport d'acqua:

– Le 5790 persone infortunate han-

no riportato 70909 ferite che hanno dovuto essere curate. Questa la distribuzione per le varie discipline: bagno/nuoto 3610 lesioni (51%), voga/canottaggio/vela 1110 (16%), surf 640 (9%), immersione subacquea 210 (3%), pesca 660 (9%), altri sport d'acqua/giochi da spiaggia 860 (12%).

- Le ferite aperte sono le lesioni più diffuse. Un infortunio su quattro è attribuibile a questa categoria. Seguono contusioni (22%), lussazioni (20%) e fratture (8%).
- Più si è giovani, più si è esposti ai rischi, si potrebbe commentare dando uno sguardo alla distribuzione per età. Nonostante solo una parte dei giovani tra 15 e 19 anni svolga una professione e sia, di conseguenza, assicurata obbligatoriamente contro gli infortuni, questa categoria si trova, con un 15% sul totale degli infortuni, allo stesso livello della fascia d'età 20-24 anni e 25-29 anni. A partire dai trent'anni si può rilevare un calo costante. Questa la distribuzione per le altre classi d'età: 30-34 anni e 35-39 anni 12%, 40-44 anni 10%, 45-49 anni 8% e, per gli ultracentenari, 11%.

Sport nell'acqua,



ma sicuro!



- E per finire: il rischio è «maschio»! A 950 donne infortunate (16%) si contrappongono 4840 uomini infortunati (84%). Anche la statistica degli infortuni mortali allestita dalla SSS è inequivocabile: su 73 persone annegate 50 erano uomini, 9 donne e 14 bambini.

Sport nell'acqua, ma sicuro!

Per fare in modo che «Sport nell'acqua, ma sicuro!» non resti un semplice slogan, ma venga adottato da molti come principio basilare per vivere spensieratamente, ma con responsabilità e sicurezza, i divertimenti nell'acqua e sull'acqua, l'upi deve poter contare su una vasta diffusione del pieghevole. Esso invita pertanto associazioni sportive, corsi G+S, scuole, comuni, aziende, piscine e lidi, negozi di articoli sportivi ecc. ad appoggiare tali sforzi.

Le persone interessate possono richiedere gratuitamente il foglio informativo «Sport nell'acqua, ma sicuro!», nella quantità desiderata e nelle lingue italiano, francese e tedesco, all'Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi, casella postale 8236, 3001 Berna.

Uomo in acqua!

Le due ultime costatazioni evidenziano che i giovani e gli uomini sotto i quarant'anni costituiscono la più rilevante categoria a rischio per gli infortuni negli sport d'acqua. D'altra parte, si potrebbe obiettare, è anche il gruppo quantitativamente più rappresentato nelle varie discipline sportive in questione. Cio è vero, ma non basta per spiegare una tale situazione. Chi osserva attentamente i movimenti nell'acqua e sull'acqua, si accorgerebbe ben presto che anche il voler far colpo sugli altri, la valutazione ecces-

siva delle propria efficienza, l'ignoranza dei rischi esistenti e a volte anche l'eccessivo consumo di alcolici possono essere all'origine di un «crash» nell'acqua. Tutte queste cause possono essere riassunte sotto l'etichetta di «leggerezza».

Leggerezza è ...

... se nuotatori inesperti si spingono, in laghi e fiumi, oltre le delimitazioni;
... se ci si tuffa da ponti, pontili, rocce o alberi senza conoscere la profondità dell'acqua;
... se persone che non sanno nuotare

si fidano, in acque profonde, di accessori gonfiabili;

... se si tolgono o si gioca con mezzi di salvataggio (salvagenti, aste ecc.);

... se «capitani di gommoni» temerari scelgono percorsi fluviali che non hanno esplorato in precedenza;

... se si legano i gommoni uno all'altro rendendoli praticamente ingovernabili;

... se bambini, persone che non sanno o sanno nuotare male occupano un gommone senza usare il giubbotto di salvataggio;

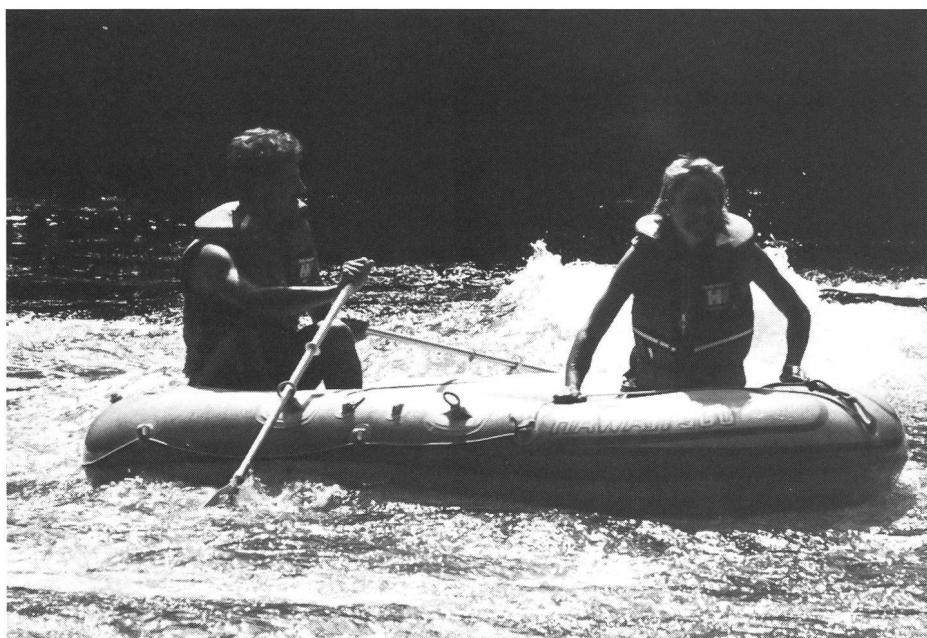
... se a causa del consumo di alcolici non si è più consapevoli dei propri limiti negli sport acquatici.

Consigli antileggerezza dell'upi

Con l'ausilio del foglio informativo «Sport nell'acqua, ma sicuro!» l'upi ha dichiarato guerra alla leggerezza pericolosa diffusa negli sport d'acqua. Tema centrale sono le «6 regole per il bagnante» elaborate dalla SSS. Adottando queste semplici regole è possibile trascorrere una stagione balneare priva di incidenti.

Le regole per i bagnanti sono complete per bagnanti, nuotatori e condutcenti di imbarcazioni su laghi e fiumi. Perché proprio nei corsi d'acqua si verificano gli incidenti più gravi. Stando sempre ai dati della SSS, sulle 73 persone annegate l'anno scorso, 31 hanno perso la vita nei laghi e 26 nei fiumi. Un motivo importante, quindi, per rifornire non solo le casse delle nostre piscine con il foglio informativo dell'upi... □

Sport nell'acqua, ma sicuro!



Grazie ai giubbotti di salvataggio anche chi non sa nuotare o nuota male può divertirsi sul gommone.