

<b>Zeitschrift:</b>	Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale dello sport di Macolin
<b>Band:</b>	48 (1991)
<b>Heft:</b>	7
<b>Artikel:</b>	Il nuoto di salvataggio all'interno della SSS
<b>Autor:</b>	Brunner, Matthias
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-999514">https://doi.org/10.5169/seals-999514</a>

### **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:** 22.02.2026

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



***Teoria e pratica***

## **Il nuoto di salvataggio all'interno della SSS**

di Matthias Brunner  
traduzione di Ellade Corazza

La Società svizzera di salvataggio (SSS) ha come scopo quello di salvare delle vite umane. È quindi un'istituzione d'utilità pubblica (membro della Croce Rossa Svizzera e dell'Interassociazione di salvataggio) che ha come obiettivo principale la prevenzione degli incidenti.

Ma non è tutto: la SSS conta 131 sezioni, per un totale di 25'000 membri. Le sezioni sono raggruppate in federazioni sportive affiliate all'Associazione svizzera dello sport (ASS) ed all'Interassociazione per il nuoto (IAN).

Matthias Brunner, autore di questo articolo, è docente di educazione fisica ed istruttore di nuoto. È responsabile della disciplina «Nuoto» all'Università di Berna ed allenatore della sezione bernese della Società svizzera di salvataggio (SSS). (E.C)

L'aspetto sportivo del nuoto di salvataggio non è certo al centro delle preoccupazioni della SSS; la preparazione e l'organizzazione delle competizioni è per lei molto meno importante dell'informazione, delle relazioni pubbliche, della prevenzione e della formazione (salvataggio, tuffi liberi, primi soccorsi). Nonostante ciò — o forse giustamente — è sotto questo

aspetto sportivo che ho deciso di presentarvi questa specialità.

### **Cos'è il nuoto di salvataggio?**

Il nuoto di salvataggio è un orientamento della disciplina sportiva G + S nuoto. Nell'ambiente sportivo riser-

vato alla gioventù, lega in modo ideale la volontà di soccorrere e di salvare, alla nozione d'allenamento e di competizione. Alla base del nuoto di salvataggio, visto sotto un aspetto sportivo, è situata la preoccupazione d'apprendere i movimenti che si dovranno fare in una situazione reale, e di esercitarli sotto forma di competizione utilizzando gli accessori convenzionali.

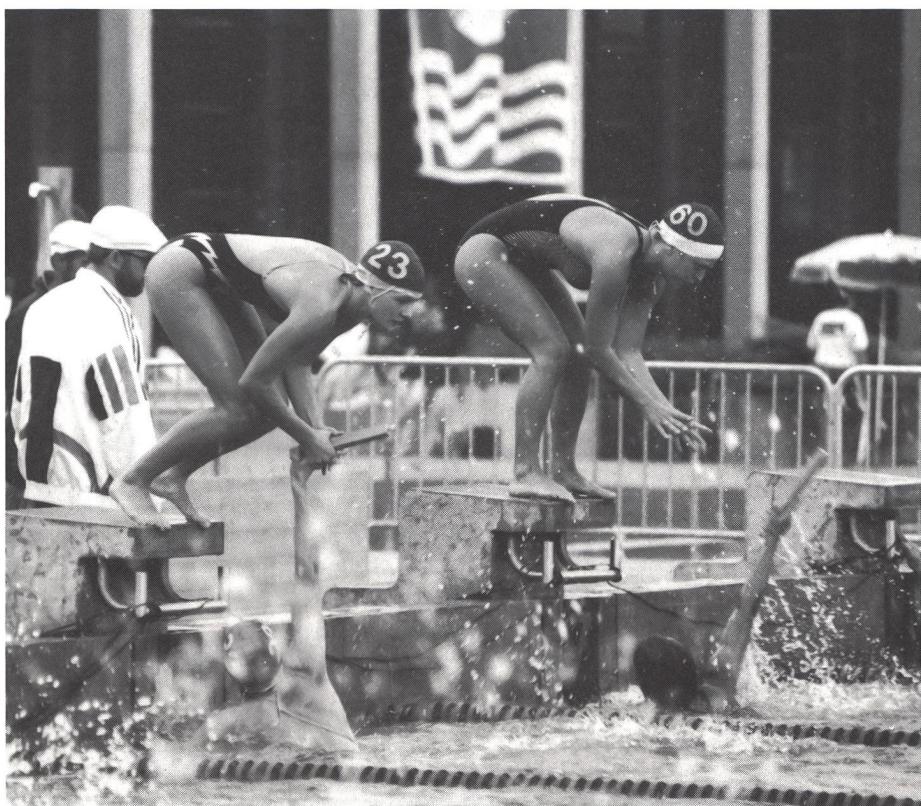
Visto sotto questo aspetto, il nuoto presenta un certo numero di esigenze:

- Padroneggiare gli stili rana, crawl, dorso-rana come attività di base;
- Pratica dei tuffi e orientamento sot-

- t'acqua con l'obiettivo di migliorare le abilità proprie del nuoto;
- Saper manipolare gli accessori di salvataggio tenendo conto di tutte le capacità coordinative e cognitive che le riguardano;
- Essere sufficientemente rapido, rispettivamente resistente per venire a capo delle discipline del nuoto e del salvataggio, la cui durata approssimativa varia dai 17 secondi ai 7 minuti.

## Le singole discipline del nuoto di salvataggio

Il nuoto di salvataggio è uno sport di squadra per eccellenza. Le differenti discipline che lo compongono si disputano sotto forma di staffette, a 4 o 6 nuotatori, in vasca da 50 m. Le categorie sono 3: uomini, donne e juniori. Alla SSS, le competizioni si presentano sempre sotto forma di concorsi multipli formati, a scelta, da una parte delle discipline descritte qui sotto. Non è perseguita la specializzazione ad oltranza nell'una o nell'altra disciplina, si preferisce la polivalenza.



*Passaggio del testimone*

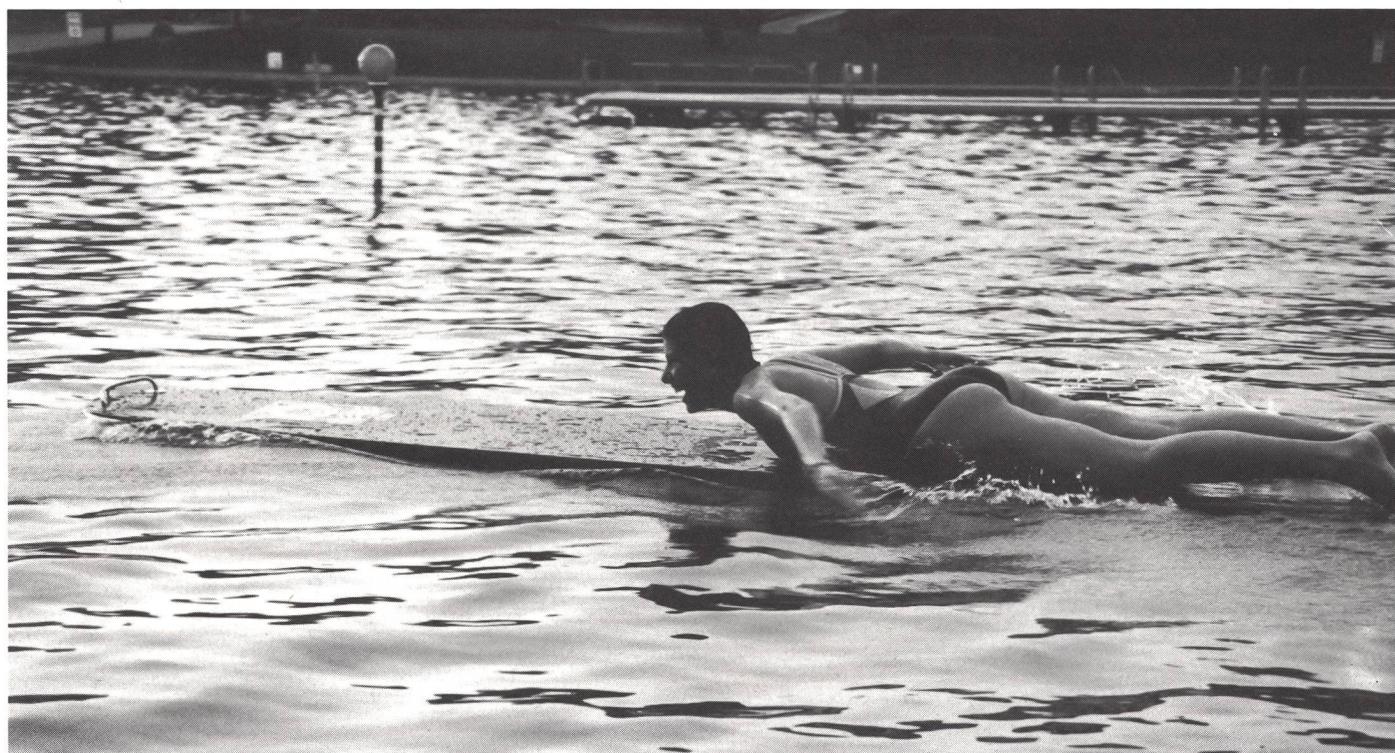
### Staffetta con anello

Ogni membro della squadra trasporta un anello, nuotando sul dorso per almeno 50 m. Il peso di questo anello è di 5 kg e corrisponde all'incirca a quello di una persona vittima di un annegamento.

### Staffetta in immersione con testimone

Questa disciplina, che si disputa su 4 o 6 volte la distanza di 50 m, richiede l'immersione rapida e un buon orientamento sott'acqua. Il testimone — testimone di staffetta ordinario muni-

to di un anello avvitato ad una delle due estremità — deve essere fissato ad un uncino, al temine di percorso a nuoto sott'acqua; il concorrente risale alla superficie, nuota «un nuovo percorso» si immerge per staccare l'altro testimone, nuota il resto della distanza e tocca il bordo della vasca, permettendo così al prossimo concorrente di partire.



*I giovani durante una staffetta con tavola di salvataggio*

### Staffetta con tavola di salvataggio (uomini)

Misurando soli 3,6 m di lunghezza e 0,5 m di larghezza, la tavola di salvataggio permette di raggiungere rapidamente (circa 17 secondi per 50 m) e senza troppa fatica, il punto dove si è prodotto l'incidente.

Nelle staffette di competizione ogni nuotatore si cimenta su una lunghezza della vasca. Colui che nuoterà la distanza nel minor tempo possibile e con il maggior peso sulla tavola risulterà essere il migliore.

### Staffetta con la cinghia e la corda di salvataggio (uomini)

L'idea di base di questa disciplina è l'intervento preparato dei servizi di sicurezza o di salvataggio sull'acqua. Il salvatore è assicurato con una cinghia e legato al bordo con una corda di salvataggio. La staffetta con la cinghia e la corda di salvataggio si situa all'apice delle discipline e si svolge nel seguente modo: il primo salvatore nuota su una distanza di 50 m con la cinghia, trascinandosi dietro la corda di salvataggio. Al termine di questo percorso, afferra la vittima sotto le ascelle e due altri salvatori, all'altra estremità della corda, tirano naufragio e salvatore verso di loro.

Nel corso di questa staffetta, la cui durata può oltrepassare i 7 minuti, ogni nuotatore ha una volta il ruolo di salvatore, una altra quello di vittima e due volte quello di «tiratore». Visto la

sua durata, la sua complessità ed i numerosi cambiamenti di ruolo, questo concorso esige molta disciplina, una precisione da parte della squadra, così come una buona condizione fisica ed eccellenti capacità coordinative dei partecipanti.

### Staffetta con tavola e corda di salvataggio

Lo svolgimento di questa staffetta corrisponde a quello con la cinghia e la corda della categoria maschile appena presentata, ad eccezione dei seguenti punti: i concorrenti non tirano direttamente la corda dietro la tavola nuotando, ma pagaiando con le braccia, sdraiati sulla tavola.

### Staffetta d'immersione ABC

L'equipaggiamento per l'immersione ABC (pinne, maschera, tubo) permette di nuotare rapidamente con un'ottima visione sott'acqua. Le possibilità di riuscire ad effettuare un salvataggio e di coronarlo con un successo aumentano considerevolmente.

In gara, ogni concorrente, munito di un equipaggiamento ABC, nuotata una distanza di 50 m, si immerge per impossessarsi di un piattello e trasportarlo all'altra estremità della vasca. Questa disciplina suppone una conoscenza perfetta della tecnica del nuoto pinnato ed una buona sensazione di movimento.

### Lancio del pallone di salvataggio

Quando una persona rischia di annegare si lancia un dado o un pallone di salvataggio per aiutarla a rimanere a galla fino all'arrivo dei soccorritori.

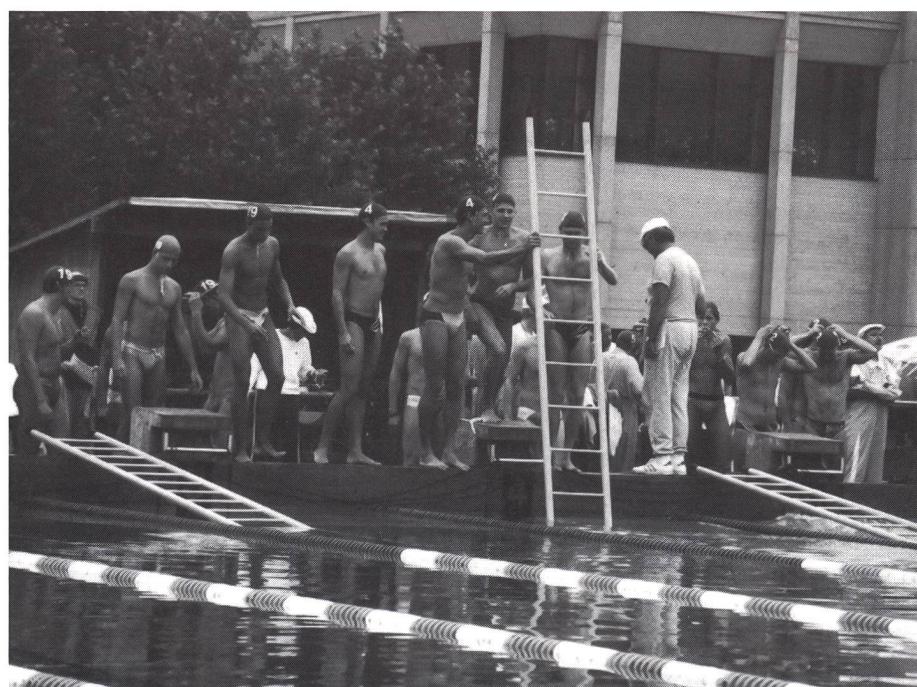
In gara, ogni membro della squadra getta due palloni verso un bersaglio prefissato, piazzato a 13 m per le donne e a 18 m per gli uomini. Il bersaglio è formato da 3 cerchi concentrici di 2, 4 e 6 m di diametro. A dipendenza della precisione dei lanci è possibile totalizzare da 0 a 10 punti.

Come si è potuto constatare, il nuoto di salvataggio esige un impegno multilaterale; bisogna essere in grado di nuotare velocemente trasportando un carico, padroneggiare perfettamente l'uso di attrezzi di soccorso quali scale, tavole di salvataggio, corde di salvataggio, cinghie di salvataggio, sapersi immergere con e senza equipaggiamento ABC, essere in grado di lanciare lontano ed in modo preciso.

### Programma di gara

In alcune regioni vengono organizzati fino a 6 concorsi di nuoto di salvataggio all'anno. L'appuntamento delle sezioni, vero campionato svizzero, dura 2 giorni e raduna più di mille partecipanti. Questo appuntamento annuale, si svolgerà quest'anno il 24/25 agosto a Neuchâtel. A scadenza biennale è invece organizzata una manifestazione riservata alla gioventù.

Le gare, compresi i campionati svizzeri, non hanno come obiettivo quello di intraprendere una caccia al record o di spingere i concorrenti al limite delle loro possibilità, ma di organizzare dei raduni amichevoli tra le varie sezioni, ciò che valorizza quindi la prestazione della squadra. Non esistono né classifiche né liste di record!



Pronti per la partenza



Partenza della staffetta con corda e cinghia



Nuoto di trasporto praticato dai giovani

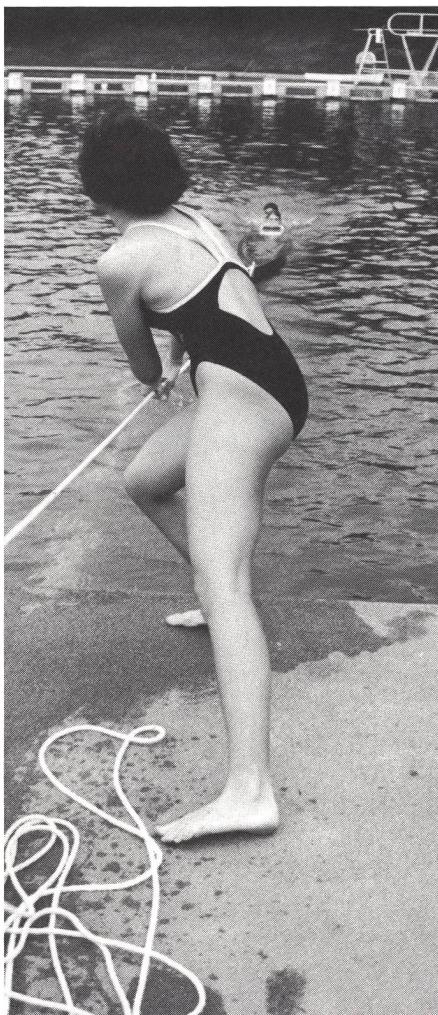
## La formazione

Durante i corsi per l'ottenimento del brevetto di giovane salvatore, del brevetto ABC I di immersione, viene essenzialmente insegnata la base del nuoto, del salvataggio e dell'immersione. L'allenamento effettuato nelle sezioni della SSS ha invece come obiettivo quello di allargare ed approfondire le nozioni già acquisite, di familiarizzare i partecipanti con gli attrezzi di salvataggio e di prepararli alla competizione.

Saranno i corsi G + S (3 gradi), i corsi interni della SSS specializzati in immersione ABC, nei primi soccorsi e nel salvataggio sul lago, nei fiumi ed in acque vive, che serviranno alla formazione dei quadri.

## Ingaggio dei giovani

Quando sono in possesso del brevetto di giovane salvatore, i ragazzi e le ragazze possono partecipare, a partire dagli 11 anni, alle attività del nuoto di salvataggio. L'integrazione nella squadra, il funzionamento degli attrezzi di salvataggio, la scoperta del mondo sottomarino reso possibile dall'equipaggiamento di immersione ABC, la parte di avventura legata al nuoto (laghi e fiumi), così come l'apprendimento del soccorso e del salvataggio sono elementi che incitano i giovani alla pratica con entusiasmo di questa specialità.



Donne durante una staffetta con la tavola e la corda di salvataggio

Le discipline che fanno parte dei concorsi nazionali per la gioventù permettono di assicurare agli adolescenti dagli 11 ai 16 anni, una formazione elementare ricca e variata.

Si è pure introdotta una categoria «giovani» in alcune gare per seniori, in modo che gli atleti in erba possano entrare a contatto con il mondo degli adulti abbastanza presto, ciò che permetterà loro di imparare a conoscersi meglio, a conoscere le differenti discipline e a rimanere numerosi fedeli alla specialità passati i 16 anni.

## Conclusione

Il nuoto di salvataggio è una disciplina sportiva del nuoto che richiede molto dal punto di vista tecnico, condizionale e cognitivo. Essa riesce a legare in modo ottimale il fatto di portare soccorso sull'acqua, alla pratica dello sport.

Ripeto, l'incontro nel quadro della squadra, la preparazione sportiva in vista di un eventuale impiego in situazioni reali rivestono, in questa pratica, un'importanza maggiore di ogni record o alta prestazione. Il nuoto di salvataggio può essere incamerato tra gli sport popolari; «è uno sport per tutti» e interessa non solo i giovani dai 10 ai 30 anni, ma anche molte altre persone più anziane e non necessariamente «sportive» nel senso tradizionale del termine. ■