

## **LINEE GUIDA PER CIMENTISTI NOVIZI**

### **CONSIGLIATE DAL DIRETTIVO ANTA**

- **Cosa ti devi portare:**

Costume da bagno, accappatoio, ciabatte/scarpette da bagno

- **Cosa devi fare (decalogo del cimentista):**

- 1) Quando ti svesti per il bagno, disponi i tuoi indumenti in ordine “cronologico” per quando ti rivestirai.
- 2) Non prendere freddo prima di entrare in acqua, quindi tieni l'accappatoio o la maglietta fino all'ultimo.
- 3) Eventualmente fai qualche esercizio di riscaldamento senza esagerare.
- 4) Al via inizia a tastare l'acqua con i piedi per abituare il corpo alla nuova temperatura, poi entra adagio, bagnarli fino alle cosce, le mani e i polsi.
- 5) Dopo un attimo prosegui immergendoti fino al collo, piano piano, e sentirai come tanti spilli che ti pungono.
- 6) Controlla il respiro, respira profondamente piano e con calma.
- 7) Non uscire subito dall'acqua, anche se il tuo cervello ti dice di farlo, resisti due o tre minuti muovendoti.
- 8) Passato questo stadio non sentirai più gli spilli e non percepirai più il freddo dell'acqua.
- 9) Non rimanere in acqua troppo tempo (non più di 20 minuti).
- 10) Quando esci non percepirai più la temperatura esterna, e non sentirai freddo: questo può ingannarti perciò asciugati e vestiti subito, altrimenti sentirai freddo dopo.

- **Cosa non devi fare:**

- 1) Svestirti troppo presto.
- 2) Girare scalzo sulla spiaggia, perché la sabbia è gelida e ti verrà freddo ai piedi.
- 3) Tuffarti di colpo.
- 4) Non bagnarti subito la testa, tienila per ultimo se te la vuoi bagnare.
- 5) Se vuoi farti una nuotata non allontanarti troppo dalla riva.

6) E' sconsigliato bere alcolici prima e dopo il bagno.

## **CONCLUSIONE**

Al termine un eventuale tremolio alle mani o qualche brivido che potrà percorrerti il corpo sono normali, poi ti rimarrà solo un'immensa sensazione di benessere e sarai contento di quello che hai fatto, imparando a conoscere il tuo corpo.

Di sèguito poesia scritta da Elettra, novella cimentista di 12 anni dal libro di Roberto Giuria "Mare freddo teste calde".

## **IL MARE D'INVERNO**

La sera penso a te,  
mare d'inverno.  
Le tue onde sono pensieri,  
la spiaggia è la casa della vita  
e il vento è la morte,  
come lame che ti sfiorano la faccia!

Quando entri in mare,  
esso ti respinge,  
ma quando la guerra è finita,  
stai in paradiso.

Anche se esci infreddolito,  
il calore del coraggio ti riscalda.  
Questa è una fortuna che nessuno conosce  
e che tutti negano!

Questo è il mio mare d'inverno.

Elettra  
25/12/2003