

I "nuotatori del tempo avverso" imparano dai maestri svizzeri

Gli appassionati savonesi di "cemento" hanno partecipato ad uno stage di "ipotermia" nelle acque gelate del Canton Ticino

SEBASTIAN KNEIPP sarebbe stato fiero di questi suoi allievi venuti dal sud. L'autore di "Meine Wasserkur" - il saggio che, in pieno '800, sottolineò tutti i benefici dell'immersione nelle acque marine e lacustri nel periodo freddo dell'anno - avrebbe infatti accolto questi suoi adepti con somma ammirazione. Nello scorso week end un gruppo di cimentisti savonesi è stato a Brissago, in Svizzera, per cimentarsi nel corso di specializzazione in ipotermia. Lo stage non solo ha permesso loro di affinare le tecniche proprie del salvataggio in acque particolarmente fredde (la temperatura dei laghi svizzeri si aggira intorno ai 6°). La trasferta in terra elvetica è stata pure la diretta conseguenza della "Settimana Blu" che si è tenuta a Savona dal 17 al 24 febbraio scorsi. Un legame

che si preannuncia importante in prospettiva futura. E non soltanto sotto il profilo squistamente tecnico. Savona potrebbe diventare, anche grazie al seguito rappresentato dal manipolo che ha partecipato al corso, un punto di riferimento europeo per l'ipotermia.

«Sono i primi frutti di una collaborazione che speriamo si mantenga viva nel tempo - spiega Roberto Giuria presidente dell'associazione Nuotatori del Tempo Avverso che ha curato a febbraio l'evento savonese e che ha presentato i corsisti - La ricerca del benessere attraverso l'immersione nelle acque fredde può rappresentare, pur rimanendo una pratica antichissima, una chiave terapeutica davvero innovativa. Tutto deve svolgersi però nella sicurezza massima. L'esperienza svizzera ci ha permesso di aggiungere un tassello in più a quanto già si conosce. Come hanno dimostrato le tante iniziative legate alla "Settimana Blu" in cui abbiamo cercato di divulgare una vera e propria cultura dell'acqua vissuta nella massima naturalezza e serenità.

E' una cultura che va risvegliata».

E che Savona abbia rappresentato un terreno particolarmente fertile per la cultura dell'idroterapia lo dimostra un altro aspetto. Oltre alle caratteristiche climatiche uniche del nostro territorio Ralph Hensch - un autentico istruttore e guru del settore - ha trovato negli appassionati nostrani degli interlocutori di alto livello. Con una preparazione già molto elevata. Da qui a perfezionare il bagaglio attraverso la specializzazione in Svizzera, il passo è stato davvero breve. Gianni Bilici, Stefano Piazza, Giorgio Stamatadi, Mauro Merlo, Corrado Vagali e Ferdinando Livi (oltre allo stesso Giuria), si sono rivelati i testimoni ideali per un passaggio di consegne culturali.

«Il fine continua ad essere quello di formare una cultura del mare e dell'acqua che ha molteplici aspetti - continua Giuria - non è solo un bagaglio scientifico, medico e fisiologico. L'idroterapia è pure una tradizione umanistica e antropologica che non si deve far scomparire. Una ricchezza di cui non sempre siamo consapevoli

e che invece rappresenta una radice culturale profonda. Una cultura che ha tratto nuova linfa dall'esperienza elvetica».

Il corso di Brissago ha avuto parte pratica e una teorica. Dopo una lezione costituita dalla visione di alcuni video e dalla spiegazione delle dinamiche più comuni del salvataggio in acque fredde, è stata la volta del trasferimento al lago. Un modo per applicare sul campo quanto appena appena in aula. Dopo una pausa il corso si è spostato nuovamente in aula per le nozioni mediche e gli esami. Tra le nozioni acquisite hanno riscosso particolare successo quelle riguardanti la conduzione termica degli esseri umani.

«La sopravvivenza in acque fredde (circa 0°C) di un uomo vestito normalmente e di circa 70 kg - conclude Roberto Giuria, tra i docenti del corso - è di circa una-due ore al massimo. Ogni intervento dev'essere quindi mirato in ogni dettaglio. Siamo contenti: a Brissago ci siamo rivelati all'altezza».

R. D. N.



Il gruppo savonese dei "nuotatori del tempo avverso"