



Comune di Genova



Costa Edutainment spa



presentano

CIMENTI INVERNALI PER VIVERE IL MARE TUTTO L'ANNO



SALUTE



SPORT



SOCIALITA'



SICUREZZA

Domenica 1 marzo ore 15.00

Galata Museo del Mare, Calata de Mari 1 (Darsena - via Gramsci) Genova

L'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso è nata per divulgare la cultura dell'acqua, ma soprattutto per conservare, incentivare e diffondere l'antica pratica del nuoto e del bagno in acque fredde, in ambienti naturali, mare e acque dolci, con impatto fisico diretto, per dimostrare la valenza di questa pratica, quale fonte di benessere.

Spesso l'importanza dell'acqua per la nostra salute viene sottovalutata. Il nostro obiettivo è diffondere il pensiero che, con le giuste precauzioni e accorgimenti, l'acqua è un elemento amico ed è un aiuto fisico, psichico e spirituale.

Siamo convinti che, nel nuoto e nel bagno, l'uomo abbia la possibilità di riscoprire capacità e potenzialità sorprendenti, e il massimo della valenza si ha quando queste attività si svolgono fuori stagione, negli ambienti naturali.

Nonostante il sempre maggior numero di persone che partecipano ai Cimenti Invernali e il crescendo di tali eventi negli ultimi anni, vi sono ancora molte resistenze e perplessità da parte dei media. Tali perplessità sono legate alla paura che l'affrontare l'inverno con una nuotata o un bagno in mare sia cosa pericolosa e buona solo per alcuni coraggiosi ed eccentrici personaggi. Il compito dei Nuotatori del Tempo Avverso è proprio di smitizzare e sdrammatizzare il Cimento Invernale, e dimostrare che, non solo si tratta di una pratica accessibile a tutti, ma che chiunque ne può trarre beneficio.

A tale scopo sono dedicate tutte le iniziative dell'Associazione, compresa questa conferenza, che tratterà il vasto tema dei Cimenti Invernali tracciando una panoramica sugli aspetti legati alla salute, allo sport, alla sicurezza ma anche alla socialità e il folklore che questi eventi comportano.

Maurizio Daccà, vice Presidente dell'Associazione Promotori Musei del Mare, darà il saluto iniziale.

Il tema sul rapporto cimenti/salute sarà relazionato dalla professoressa Carla Carli, docente di Anatomia Patologica dell'Università di Genova, che, oltre alle proprie conoscenze scientifiche, può sommare l'esperienza personale del bagno in acqua fredda.

L'ambito sportivo sarà trattato da Franco Lo Cascio, responsabile della Federazione Italiana Nuoto per il settore fondo, e promulgatore dei Campionati di nuoto in acque fredde.

Il tema della sicurezza verrà affrontato dalla dottoressa Erika Luzzo, organizzatrice del Cimento di Loano, istruttrice del corso per bagnini, e Gianni Billeci, protezione civile, specializzato in salvamento in ipotermia, per sottolineare l'importanza di praticare sempre il Cimento col minor rischio possibile.

L'aspetto sociale, ludico e aggregativo dei Cimenti sarà raccontato dall'avv. Raffaele Ferrara, vice Presidente dell'Associazione e il dott. Corrado Vagali, consigliere.

Tutte le nostre manifestazioni sono accompagnate dalla prosa e dai versi del poeta e scrittore cimentista Silvio Craviotto, che al ritmo delle bracciate accompagna sempre quello della poesia. La conferenza sarà coordinata dal dott. Roberto Giuria, Presidente dell'Associazione Nuotatori del Tempo Avverso, creatore del progetto "criomare".

PROGRAMMA DELLA GIORNATA 1 marzo 2009

ore 10.30 - Appuntamento presso i Bagni Italia, Corso Italia per il 4° Cimento Invernale di Genova

ore 15.00 - Auditorium Galata Museo del Mare, Conferenza "*Cimenti Invernali: fitness all'insegna della sicurezza, sport, socialità e salute*"

ore 17.00 - Galata Museo del Mare, inaugurazione della mostra "*A qualcuno piace freddo*", fotografie e documenti sui Cimenti Invernali in Liguria e dintorni.