



## L'importanza della preparazione fisica: un modello specifico per il bagnino di salvataggio.

Attualmente le normative vigenti non prevedono per il BDS il sottoporsi ad un re-training delle capacità tipiche acquisite durante il corso stesso e valutate in sede d'esame(vedi capacità e abilità natatorie e capacità fisiche terrestri).Carenti stati di inefficienza fisica dovuti a inattività per più anni e nella migliore delle ipotesi periodi più brevi ( stagione autunnale ed invernale) determinano nel bagnino insicurezze nell'affrontare il proprio lavoro e situazioni di pericolo per la propria e la altrui vita.

Prima di addentrarci nel sistema di allenamento vorrei porre all'attenzione , quelle che sono le caratteristiche o meglio " cosa fa' o esegue il BDS durante il suo lavoro per definire poi una sorta di profilo fisiologico o motorio .

N 1: Prevenzione - Sorveglianza ( quasi la totalità del suo lavoro quotidiano)

condizione indispensabile per effettuare un intervento .

Quindi il BDS per effettuare queste operazioni non si sottopone ad un grosso impegno fisico - metabolico; ciò non toglie che per effettuarlo costantemente con successo e sicurezza deve o dovrebbe avere una preparazione adeguata in ragione della posizione assunta prevalentemente seduta (spesso), in piedi o sul pattino (pattugliamento in acqua).

Quindi è necessaria una preparazione mirata al miglioramento della muscolatura posturale e alla prevenzione alle varie patologie correlate (mal di schiena, retrazioni muscolari, varie patologie e disordini muscolo scheletrici).

E' soprattutto il mantenimento di posture fisse e prolungate ad incidere negativamente sulla salute della colonna: e' da sconsigliare quindi passare molto tempo seduti in torretta o comunque seduti, ma effettuare almeno delle piccole interruzioni ogni due ore eseguendo la sorveglianza in piedi, camminando sul bagnasciuga( attenzione e sguardo al fronte mare), pattugliamento con il pattino e comunque appena possibile eseguire esercizi di stretching e adottare alcuni accorgimenti ergonomici in grado di ridurre o evitare l'inversione della fisiologica lordosi lombare ( come disposto anche dal D.L. 626/95)

Ottima in questo caso una sedia o sgabello ergonomico o ancora più utile e consigliata e' la FIT BALL - SWISS BALL ; attrezzo semplice da utilizzare come seduta e

per realizzare semplici esercizi- movimenti finalizzati a rafforzare i muscoli stabilizzatori della colonna vertebrale e la distensione degli arti .( da usare quindi durante il servizio).

N 2: intervento ( corsa - ingresso in acqua-avvicinamento- presa di contatto- trasporto)

5 fasi in cui il BDS passa da una situazione di quasi pace fisiologica ad una espressione di Velocità terrestre e acquatica , forza e resistenza alla forza.

A noi serve un motore allenato ad eseguire da zero ad un concentrato di tutta la filiera di espressione metabolica( velocità - resistenza e forza ) in una unica " si spera " gara per salvaguardare la vita umana.

Questo motore deve essere allenato sia in acqua che a secco.

Prima di iniziare qualsiasi programma d'allenamento il consiglio che do' e' di fare una valutazione generale della condizione fisica, attraverso una anamnesi , una valutazione sulla composizione corporea e dei semplici test fisici a secco ed in acqua per valutare lo stato di partenza.

Seguirà a questa mia proposta una serie di altri articoli per definire il lavoro praticamente.

Grazie per l'attenzione

Stefano Pascalis

Insegnante di ed . Fisica

Preparatore atletico Professionista

Allenatore di Nuoto e Pallanuoto

Istruttore IAMAS , Direttore di Sezione San Gavino ( Sardegna)