

Tuffi: Misure di sicurezza

Per garantire la massima sicurezza durante una lezione o un allenamento occorre adottare determinate misure di sicurezza. Di seguito alcuni consigli per allenatori e insegnanti.

Infrastruttura

Come prima cosa, l'insegnante o l'allenatore deve studiare accuratamente l'infrastruttura. Ogni piscina è diversa per forma, dimensioni e caratteristiche generali, si consiglia dunque di prestare attenzione ai seguenti punti:

- **Profondità:** per i tuffi in piedi e gli esercizi di immersione dal bordo optare per una profondità di almeno 2,5 metri, per i tuffi da un metro di altezza la profondità deve essere almeno di 3,5 metri.
- **Pareti:** per quanto riguarda i tuffi dal bordo, verificare che non ci siano elementi sporgenti sott'acqua. Se così fosse, bisogna avvertire gli allievi.
- **Distanza:** nel caso in cui la piscina fosse utilizzata da altre persone, prevedere una distanza di almeno 3 metri dagli altri tuffatori e, nella misura del possibile, delimitare lo spazio necessario con una corda.

Materiale

Le pedane dei trampolini possiedono caratteristiche diverse rispetto, ad esempio, a un semplice trampolino. La pedana è fissata soltanto ad un'estremità e dopo uno slancio in posizione eretta non si atterra allo stesso posto bensì più avanti. Se lo slancio è dato all'estremità della tavola ci si tuffa automaticamente in acqua. È inutile dunque tuffarsi lontano perché influirebbe negativamente sulla curva del salto. I tuffatori che si lanciano troppo in avanti non sono in grado di eseguire dei tuffi tecnicamente corretti.

Riscaldamento

Prima di tuffarsi in acqua è necessario preparare il corpo con un breve riscaldamento composto di esercizi coordinativi e di allungamento fuori dall'acqua. Maggiori informazioni in merito nel modulo «Allenamento fuori dall'acqua/riscaldamento».

Entrata in acqua dalla testa

I tuffi sono uno sport in cui il rischio di infortunarsi è minimo, poiché l'atterraggio avviene nell'acqua. Tuttavia, non bisogna sottovalutare l'immersione con la testa. Le mani sono saldamente unite, come descritto nel capitolo dedicato alla tecnica, le braccia sono tese e collocate accanto al capo per proteggerlo al momento dell'immersione. Il corpo è pure completamente teso. Tre punti vanno tenuti in considerazione:

- Unire le mani in modo corretto
- Le braccia toccano le orecchie
- Il corpo è completamente teso

Fonte: Lorenz Geissbühler, insegnante di educazione fisica e tuffatore



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO