Zeitschrift: Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 37 (1980)

Heft: 7

Artikel: Il rovescio del nuoto : l'annegamento!

Autor: Hählen, Beat

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1000493

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 11.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Il rovescio del nuoto: l'annegamento!

Beat Hählen

Introduzione

Il fatto di saper nuotare era considerato già nell'Antichità qualcosa di molto importante. Platone, parlando di una persona poco istruita, diceva: «Non sa né scrivere, né nuotare!»
Secondo dati statistici, il 55 per cento della popolazione tedesca sa nuotare. Questa percentuale dovrebbe essere valida anche per la Svizzera; ciò significa che, d'estate, circa tre milioni di persone nuotano, una volta o l'altra, in uno specchio d'acqua qualsiasi. È fatale che in questa situazione si producano degli incidenti. Nel 1979, in Svizzera, si sono registrati 94 casi d'annegamento (27 bambini, 6 donne e 61 uomini). Negli USA (180 milioni di abitanti), annegano ogni anno qualcosa come 7000 persone, il 40 per cento di queste in piscine private senza sorveglianza.
Quest'articolo è rivolto anche ai nuotatori sperimentati. Non bisogna infatti dimenticare che fra gli annegati, solo uno su sette non sapeva nuotare. Altra constatazione: non ci sono solo le grandi superfici o i grossi corsi d'acqua ad essere pericolosi. Secondo i dati dell'Ufficio statistiche, si rileva che 12 casi mortali sono stati registrati per annegamento in fontane o vasche da bagno.

Cause

Nel 60 per cento dei casi, l'insufficienza, o addirittura l'assenza di sorveglianza è all'origine degli annegamenti. Il servizio di sorveglianza dei nostri bagni pubblici funziona perfettamente, ma è chiaro che lo si può estendere all'insieme dei laghi e dei fiumi. In questo caso, la regola che vuole che non si vada mai a nuotare soli assume tutto il suo significato. La metà delle persone vittime d'annegamento sono state inoltre trovate con lo stomaco sovraccarico.

Altre cause frequenti:
- entrare in acqua sudati
- choc dovuto al freddo (soprattutto nei fiumi)
- spossamento
- lesione al timpano
- debolezza cardiaca (nei nuotatori di una certa età)

Il fenomeno dell'annegamento

L'annegamento in acque dolci o in acque salate costituiscono due fenomeni differenti. Comparata al nostro sangue, l'acqua di mare è più ricca in elettroliti. È ipertonica. Penetrando negli alveoli polmonari, provoca dunque un'emoraggia: gli alveoli si riempiono di liquido e non di aria e il sangue diventa viscoso, da cui un maggior pericolo di trombosi e d'embolia.

In acque dolci

Durante la prima fase, l'annegamento in acque dolci e in acque salate presenta le stesse caratteristiche: la vittima si difende fin che può, cioè fino al momento in cui ha inspirato acqua a due o tre riprese (85 per cento dei casi). Negli altri casi (15 per cento), una contrazione riflessa avviene a livello dei muscoli della laringe, impedendo all'acqua di penetrare nei polmoni. La morte avviene allora per soffocamento. Cosa avviene nei casi d'inspirazione? Dagli alveoli polmonari, l'acqua dolce penetra all'interno del circuito sanguigno (diminuzione della concentrazione), la concentrazione in elettroliti decresce progressivamente fino a che i globuli rossi scoppiano (emolisi). Questo fenomeno libera del potassio in grande quantità, ciò che porta a una fibrillazione ventricolare e alla morte. Ogni bagnino con un po' d'esperienza ha certamente vissuto dei casi di gente che si credeva salvata e che, dopo un po' di tempo, è rimasta vittima di un'improvvisa ricaduta. Questo fenomeno si spiega dal fatto che l'acqua dolce toglie il film di protezione, all'interno degli alveoli, ciò che può provocare un cedimento dei polmoni.
Da quest'osservazione si deduce che tutte le persone salvate dall'annegamento devono essere trasportate all'ospedale, anche se sembrano star bene.

Salvataggio di una persona che sta annegando

Impossibile assimilare le prese di salvataggio partendo dalla teoria. Frequentare un corso di salvataggio è dunque più che raccomandato, in particolare per quelli che hanno la responsabilità di un gruppo qualsiasi.
È molto importante che le vie respiratorie della vittima siamo mantenute fuori dall'acqua e che si inizi non appena possibile la respirazione artificiale, cominciando con la bocca-naso. Quest'esercizio deve assolutamente proseguire fino all'arrivo di un medico, poiché è il solo a poter constatare se la morte è già subentrata e se si tratta solo di coma profondo. A una temperatura del corpo di 37°, 4–5 minuti d'assenza di respirazione provoca, nel cervello, dei disturbi permanenti. Succede altrimenti nell'acqua fredda. Si conoscono parecchi esempi di bambini tolti dall'acqua 15–20 minuti dopo esservi spariti. Dopo la rianimazione, se la sono cavata senza risentire il minimo disturbo, poiché, raffreddato, il cervello ha bisogno di meno ossigeno.

Misure preventive

Sono già state usate tonnellate di carta per pubblicare prescrizioni di sicurezza. Nonostante questo, non esitiamo a ricordarne nuovamente le più importanti:
- mai avventurarsi soli al largo
- ripartire i partecipanti in gruppi di due e designare almeno un monitore per 16 allievi
- mai entrare in acqua con la pelle secca
- dopo un pasto, aspettare almeno un'ora prima di penetrare nell'acqua
- se l'acqua è fredda, il pericolo aumenta (quelli che non sono in modo particolare allenati resteranno poco tempo in acqua a meno di 17°)
- tuffarsi solo sotto sorveglianza (l'inspirazione forzata, prima dell'immersione, può essere pericolosa)
- le persone maggiormente minacciate sono quelle che soffrono di un'allergia qualsiasi, gli epilettici, quelle che si trovano sotto l'effetto di tranquillanti o che soffrono di una lesione al timpano
- al minimo segno di malessere, uscire immediatamente dall'acqua
- prendere seriamente ogni appello di soccorso.