
Sentirsi più leggeri

(a cura di Barbara Pianca)

L'immersione subacquea, per chi non l'ha mai conosciuta, sembra un'impresa difficile, fatta solo per "addetti ai lavori", se non per "superuomini". Ma a Lodi questo pregiudizio è stato sconfitto, come ci raccontano gli atleti che hanno partecipato al primo corso italiano dedicato a persone con disabilità per l'utilizzo di bombole Nitrox

Del **primo corso** italiano di immersione subacquea con bombole **Nitrox** abbiamo già scritto in Superando.it, dedicando un approfondimento a questo sport e alle associazioni che, in Italia e nel mondo, lo hanno reso accessibile.

In particolare ci siamo soffermati sulla sinergia tra la **Scuola Subacquea Laudense** e l'Associazione **Sport Insieme** di Lodi: quest'ultima raccoglie, nella città lombarda, un gruppo di atleti con disabilità che si esercitano nel *nuoto*, nell'*equitazione* e nel *torball* [*gioco con la palla per non vedenti, N.d.R.*] e qualche anno fa ha contattato la scuola locale per le immersioni subacquee, chiedendo se esse fossero **accessibili anche a persone con ridotta capacità motoria o con limitazioni sensoriali**.

La Scuola Subacquea di Lodi (affiliata all'**HSA**, Handicapped Scuba Association) ha risposto positivamente, per ora **solo rispetto alla disabilità fisica**. Sono cominciati così i primi corsi specializzati.

Nel 2006 tre atleti di Sport Insieme sono stati i primi in Italia a brevettarsi nell'utilizzo delle bombole subacquee **Nitrox**, una miscela che, per la sua alta percentuale di ossigeno, diminuisce l'affaticamento fisico durante l'immersione e facilita la ripresa una volta fuoriusciti dall'acqua.

Si chiamano **Michele Armigero**, **Massimiliano Schirru** e **Laura Molesini**. Li abbiamo incontrati per farci raccontare la loro esperienza.

Un po' di fatica in meno

Michele Armigero è responsabile per Sport Insieme dei settori *equitazione* e *sub*. A lui chiediamo qualche informazione sull'associazione.

«È un'associazione di persone con disabilità (esattamente una trentina di disabili e una sessantina di soci in tutto) che utilizzano l'attività sportiva per mantenere **la possibilità residua dei muscoli** in allenamento. Raggruppiamo disabilità diverse, *fisiche*, *sensoriali*, *intellettive* e proponiamo varie attività di cui la predominante è il *nuoto*, ma anche il *tennis da tavolo*, le *immersioni subacquee*, il *torball* e l'*equitazione*».

Lei personalmente cosa pratica?

«Equitazione, tennis da tavolo, un po' di nuoto e subacquea».

Quando ha cominciato le prime immersioni?

«Tre anni fa, quando ho frequentato il corso alla Scuola Laudense per il brevetto *Open A*».

Anche allora eravate in tre, lei, Massimiliano e Laura?

«Abbiamo cominciato in quattro e siamo rimasti noi tre. Adesso ci sono altri soci di Sport Insieme che **si sono incuriositi** e hanno voglia di praticare questa disciplina. Ci sono anche delle persone con disabilità intellettiva e/o relazionale, ma per loro ancora non ce la sentiamo, perché è un settore in fase di sviluppo: bisogna essere sicuri che abbiano compreso bene le istruzioni».

Quali sono le differenze tra il primo corso e quello del 2006 sull'utilizzo delle bombole Nitrox?

«L'alta percentuale di ossigeno presente nella miscela Nitrox alleggerisce lo sforzo fisico a parità di prestazione e dà più margine di sicurezza, riducendo la possibilità di malattie e altri rischi da decompressione. Io ho la **distrofia muscolare** e per me è stato molto meno affaticante».

Michele sottolinea molto il beneficio che ha ottenuto a livello di prestazione fisica. Gli chiediamo allora come mai non si utilizzi sempre il Nitrox, escludendo altri tipi di miscela.

«Il Nitrox è più pericoloso e bisogna saperlo adoperare. Occorre calcolare **la profondità e i tempi necessari per raggiungerla**. La nostra miscela, tra quelle autorizzate, è quella che contiene la percentuale più alta di ossigeno, il 36%. Si fa riferimento a una tabella che calcola i tempi necessari per la discesa a determinate profondità, in rapporto alla percentuale di ossigeno contenuta nella miscela. La tabella calcola l'azoto che respiriamo sott'acqua e il tempo di smaltimento necessario».

Due chiacchiere tra i pesci

Massimiliano Schirru, invece, è **non vedente** e può scendere sott'acqua solo accompagnato da un *buddy*, una persona esperta che lo guida e con cui deve instaurare un rapporto di fiducia.

Agonista nel torball, non avrebbe mai pensato di diventare anche un sommozzatore.

«Proprio così. Fino al 2004 non avrei mai pensato che **un non vedente potesse fare il sub**.

Quando è arrivata la proposta in associazione mi sono incuriosito, ho provato e mi è piaciuto».

Cosa le piace di questo sport?

«Quando finiscono le esercitazioni in piscina e si va in mare le sensazioni sono indescrivibili. Il contatto con l'acqua e la natura è emozionante. Mi piace sentire il mio corpo che si muove con agilità e leggerezza. A livello interiore è un'esperienza molto profonda».

Quali sono stati per lei i benefici del Nitrox?

«Lo sport diventa meno faticoso. Me ne accorgo in acqua e quando ne esco. Inoltre, durante il corso in piscina, ho avuto modo anche di sperimentare la maschera gran-facciale con interfono ».

In che cosa consiste?

«È una maschera che consente di comunicare sott'acqua perché mi lascia la bocca libera. Vicino all'orecchio c'è un pulsante e, premendolo, riesco a parlare con il mio *buddy* che indossa il mio stesso tipo di maschera».

Come si è trovato?

«Mi trovo bene, anche se non utilizzo spessissimo questa maschera. Infatti, per imparare a usarla al meglio occorre provarla molto, trovare la misura giusta per il naso per poter compensare quando si è sotto'acqua. Servono insomma parecchie prove. Inoltre non tutti riescono a usarla. Infatti, dei due *buddy* che mi accompagnano, ad uno piace indossarla, all'altro meno. Con quest'ultimo allora comunico con i gesti delle mani e vestiamo maschere tradizionali».

A quando risale la sua immersione più recente?

«All'estate scorsa. Non me lo posso dimenticare perché una medusa mi ha punto sulla guancia. Un pizzichio piuttosto doloroso!».



Un mondo vitale e colorato

Nella squadra dei "brevetati Nitrox" c'è anche una donna, si chiama **Laura Molesini** ed era assieme a Massimiliano quando è stato punto dalla medusa. Com'è andata quella volta?

«Innanzitutto voglio dire che nella domanda c'è un errore, perché

Massimiliano non è stato punto ma "**baciato da una medusa**"! Non gli ero vicino sott'acqua, ma quando siamo saliti in superficie, sul gommone, ho notato qualcosa di diverso: una macchia nera che si stava per gonfiare sulla sua guancia. Allora gli ho chiesto se sentiva dolore e lui mi ha risposto, solamente, che gli bruciava. Fin dall'inizio della discesa in immersione, ho notato che le meduse ci tenevano compagnia. Volevo prenderne una, ma mi ero ricordata di un episodio accaduto tanti anni fa. Ero al mare dai miei parenti e c'era un grandissimo branco di meduse. Tre bagnanti avevano appena fatto il bagno e uno di loro cercava di impedirmi di entrare in acqua. Piansi, ma poi fui sorpresa nel vedere che l'altro bagnante aveva sulla pancia due impronte lasciate da altrettante meduse. A quel punto - lo ricordo bene - capii che era meglio non fare il bagno!».

È riuscita a vedere le meduse da vicino?

«Di meduse ne ho viste parecchie, anche nei libri, nei film e nei documentari. Hanno un colore bianco e alla fine del loro corpo c'è una specie di coda che si apre e si chiude: quando si chiude mi sembra un ombrello».

Quali altri incontri ha fatto sott'acqua?

«Oltre alle meduse, anche altri pesci e molluschi, gorgolle, murene, sogliole, polipi e lo spirografo».

Cosa le piace di questo sport?

«C'è un rapporto molto speciale tra me e l'acqua. Ho sempre sognato il mare, quand'ero più piccola, ma non sapevo che il mondo sportivo subacqueo avesse sviluppato studi accurati e fosse dotato di un'attrezzatura tale da permettere anche a me, che ho una **disabilità fisica**, di fare delle immersioni. Devo ammettere che non è stato facile, ma mi è piaciuto moltissimo. Una volta provato, non si molla più la presa!».

Pratica anche altri sport?

«Frequento l'Associazione Sport Insieme dalla sua nascita nel 1991 e pratico **quasi tutti gli sport che essa offre**. Vado tre volte alla settimana in piscina a nuotare e ho gareggiato, anni fa, a livello regionale e nazionale. Tre volte alla settimana, poi, vado in palestra e mi alleno nel tennis da tavolo, disciplina nella quale partecipo a gare regionali e nazionali. Una volta alla settimana, infine, pratico anche *ludico motorio* (ginnastica) e una volta al mese equitazione e subacquea in piscina».

Cosa l'ha spinto a provare per la prima volta le immersioni subacquee?

«Da anni andavo al mare sull'Adriatico, dai miei parenti e un giorno mi sono messa a pensare che cosa ci fosse da vedere sott'acqua. Chiedevo sempre perché non dovessi allontanarmi dagli scogli, perché non ci fosse più il fondale o perché ci fossero le onde. Insomma, cosa c'era sott'acqua. Nessuno mi rispondeva. Finalmente, dopo tanto tempo che non chiedevo più niente, mi si sono aperte le porte di questo sogno».

Prima di immergersi, cosa si aspettava?

«Pensavo d'immergermi in un mondo sconosciuto e di vedere tutto uguale, il fondale o i relitti: come un muro o come un fondale tutto liscio e magari anche dipinto. Invece mi sono trovata in un mondo pieno di bellezze naturali, di colori, ma anche di vitalità».

Quali sono le sensazioni più forti?

«Sott'acqua mi trovo benissimo, nonostante ci siano **molte regole e precauzioni da ricordare**. Le mie sensazioni più forti sono tante e non è facile descriverle a parole. Quando vedo un pezzo di parete, penso sempre a come esplorarne anche una minima parte, perché mi colpiscono i suoi colori meravigliosi. Quando ho tenuto in mano per la prima volta una stella marina, era così morbida e la sensazione è stata bellissima. Ma la mia emozione più forte sarà di certo quella di incontrare uno squalo!».

Quali sono i vantaggi dell'utilizzo del Nitrox?

«Soprattutto la profondità che permette di raggiungere e il tempo di immersione che si allunga. E poi mi sento più leggera».

Quali sono i ricordi più belli del corso?

«Per me nessun ricordo viene mai cancellato, in particolare quelli dell'esame scritto e delle immersioni in mare».

E la situazione più difficile?

«Una volta al mare ho sbagliato la risalita, perché la mia maschera si era riempita d'acqua».

Per informazioni:

Sport Insieme, Via Giovanni XXIII, 15, 26900 Lodi

tel. 0371 438221, apd@sportinsiemelodi.it - <http://www.sportinsiemelodi.it/>.

Articolo tratto da <http://www.superando.it/content/view/1732/119/>