

L'acqua è vita, l'acqua è salute

"L'unica piscina dove è vietato nuotare". Così recitava la pubblicità di un centro acquatico costruito a Milano nel 2002, per promuovere una piscina coperta troppo piccola per consentire l'utilizzo sportivo, che organizzava tutte le possibili forme di acquaticità: dai neonati agli anziani.

Oggi questa modalità di utilizzo delle piscine non appare più strana, anzi. Se si costruisce una piscina dedicata esclusivamente al nuoto la cosa sarebbe così insolita da guadagnare di certo qualche titolo importante.

In un'epoca nella quale si cerca il benessere a ogni costo, forse perchè manca troppo nella nostra vita quotidiana, anche le piscine sono state contagiate e le attività proposte si moltiplicano sempre più, complice l'elemento più amato dagli esseri umani: l'acqua. L'acqua è una passione, è il ritorno alla nostra vita prima di nascere. L'acqua è serenità, è gioia, è la possibilità unica di sentirsi senza peso. L'acqua in una giornata di sole è l'essenza della vita stessa.

In acqua quindi è possibile sciogliere i muscoli, ritrovare l'equilibrio senza la pressione del peso, lasciarsi andare ed evocare le sensazioni piacevoli di cui abbiamo sempre più bisogno. Oppure si possono praticare esercizi che sviluppano i muscoli e li rendono tonici ed elastici e che ci aiutino a restare giovani e in forma.

La varietà di attività praticabili in acqua, raccolta sotto il nome di acquafitness, è praticamente infinita. Molto spesso si tratta della riproposizione delle attività praticate in palestra, mediante l'utilizzo di attrezzi appositamente pensati per l'acqua, altre volte di attività che solo l'acqua rende possibili. Ecco quindi comparire elastici, manubri, cinture galleggianti, tubi, polsiere, cavigliere, guanti per la resistenza, ma anche grandi attrezzi acquatici come acquabikes, tapis roulant per l'acqua, attrezzi per allenare braccia e gambe. In acqua è possibile effettuare vere e proprie lezioni di fitness, dall'aerobica allo step, al fit boxe, al pilates, e poi tutte le tipologie di ballo acquatico: zumba, hip-hop, acqua funny dance, insomma, tutto quello che si riesce ad immaginare si fa.

Muoversi in acqua è agevole per molte più persone rispetto alle stesse attività svolte in palestra, perchè l'effetto del peso si fa sentire molto meno ed è quindi più difficile subire danni da sovraccarico. Il movimento in acqua funziona anche solo perchè ci si muove, visto che la resistenza offerta dall'acqua è molto maggiore di quella dell'aria, quindi qualche miglioramento si ottiene sempre. E poi, diciamo così,



in acqua si vede poco o nulla e i movimenti scorretti si notano meno! L'acqua quindi piace a tutte le età ed è praticabile davvero da tutti.

Oltre al mondo senza confini dell'acquafitness il benessere in acqua viene proposto anche attraverso le vasche che sempre più spesso vengono dotate di giochi d'acqua: idromassaggi acqua-aria, lettini e sedute ad aria, geysers, fontane e getti cervicali, percorsi kneipp, sono elementi sempre più diffusi ed apprezzati. Chi ha la fortuna di poter costruire e gestire una piscina alimentata con acqua termale, infine, potrà davvero contare su un numero di utenti sempre più affezionato e continuamente in crescita. Questi fattori contribuiscono a rendere più attraenti anche vasche di dimensioni ridotte rispetto a quelle tradizionalmente realizzate. Mentre, infatti, qualche anno fa una piscina molto grande era considerata particolarmente attrattiva, oggi si preferisce di gran lunga una piscina dotata di giochi d'acqua, che, seppure di dimensioni ridotte, consente di rilassarsi. Molta fortuna stanno avendo le vasche idromassaggio, che vengono sempre più spesso collocate nelle abitazioni private (domestica SPA), che sono state normate attraverso la UNI EN 17125 (di imminente pubblicazione al momento di andare in stampa, n.d.r.). Un altro comparto importante sono gli impianti acquatici dotati di attrazioni come scivoli, toboga, fiumi lenti, fiumi veloci, piscine a onde, bunjee jumping, e molto altro. Strutture complesse, destinate al divertimento, delle quali le norme tecniche si occupano solo in parte, attraverso la UNI EN 1069 sugli acquascivoli.

Ma affinché il movimento praticato nelle piscine pubbliche si trasformi davvero in benessere è necessario anche altro. Prima di tutto un ambiente confortevole, che tenga sotto controllo gli aspetti che maggiormente possono influire negativamente sul benessere degli utenti della piscina: la qualità dell'acqua, la qualità dell'aria, l'umidità, il rumore, la comodità degli spogliatoi. In piscina i componenti impiantistici assumono una importanza fondamentale per assicurare il comfort degli utenti e devono essere progettati, realizzati e mantenuti in modo corretto. Da questo punto di vista le norme tecniche italiane (la UNI 10637 su tutte) ed europee forniscono indicazioni di fondamentale importanza, così come per la sicurezza degli utenti, sia per quanto riguarda i componenti installati nelle vasche che per quanto riguarda le attrazioni e gli attrezzi utilizzati per il fitness in acqua e gli allenamenti. Il rispetto delle norme tecniche sulla sicurezza dei componenti (vedi la serie delle norme UNI EN 13451) assicura contro il verificarsi di incidenti che possono avere conseguenze molto serie, come purtroppo ci hanno insegnato le vicende accadute questa estate. Perchè per quanto gli esseri umani amino stare in acqua, va sempre ricordato che non siamo anfibi e la sicurezza deve sempre stare al primo posto.



Rossana Prola

Amministratore Unico Professione Acqua Srl
Membro UNI/CT 020/GL 11 "Piscine"

