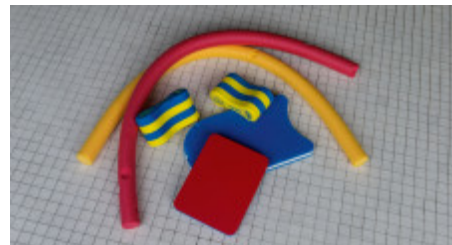


Imparare a nuotare: Aiuti per il nuoto

Agli istruttori di nuoto si chiede spesso quali siano gli aiuti più adatti da usare durante le lezioni. Seguono alcune indicazioni a riguardo.

Fondamentalmente per gli aiuti vale quanto segue: farne uso il meno possibile ma usarli quando necessario! Permettere ai bambini di fare esperienze nell'acqua con il loro corpo, percependolo e lavorandoci. Non tutti hanno una buona percezione del proprio corpo.



Grazie alle sue qualità, l'acqua permette di allargare i limiti (del corpo) e limitare anche in parte le capacità di orientamento. Introdurre gli aiuti per accumulare le esperienze in acqua profonda. Ma attenzione: sempre sotto sorveglianza perché gli aiuti non garantiscono la sicurezza totale.

Aiuti con galleggianti

- braccioli
- tubi galleggianti
- cinture galleggianti
- cerchi galleggianti (salvagente)
- tavolette (kickboard)
- pinne
- pull buoy
- ecc.

Osservazione: i costumi da bagno con un'elevata percentuale di neoprene aiutano a galleggiare meglio ma distorcono la percezione della sicurezza, in particolare per i principianti. È consigliato renderlo presente agli allievi, ai genitori o alle persone che accompagnano gli allievi.

Aiuti non galleggianti

- **Cuffia:** permette di tenere lontano i capelli dagli occhi e protegge le orecchie dall'acqua.
- **Occhialini:** danno sicurezza e aiutano nell'orientamento (vedo dove sono), gli occhi non si infiammano (cloro!). Usare gli occhialini solo per i bambini molto paurosi, che ci vedono poco o che hanno dolori agli occhi. Non permettere mai l'uso degli occhialini già dalla prima lezione. Per abituarsi all'elemento (fiducia nell'acqua e abituarsi) è di importanza fondamentale tenere gli occhi aperti sott'acqua. In fondo, se un bambino cade in acqua per incidente non è certo munito di occhialini. Perciò si consiglia di far provare spesso ai bambini l'immersione sott'acqua con gli occhi aperti e senza occhialini.

Fonte: Jeannette Bühler, responsabile della scuola di nuoto Swim Team Biel/Bienne



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO