

# Sicurezza in acqua – Sicurezza – Prevenire l'annegamento: Valutare i rischi – Mosca cieca

Un esercizio basato su diversi elementi: orientamento in acqua, autovalutazione, preparazione quando le condizioni di visibilità sono limitate nelle acque aperte e assunzione di responsabilità e fiducia.

Esercizio a coppie. Un allievo si cala la cuffia da nuoto sopra gli occhi per coprirli. Nuota e si immerge sott'acqua con la cuffia sugli occhi mentre un compagno lo accompagna tenendolo d'occhio..



## Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Nuotare da un punto A a un punto B.
- Autovalutazione: riesco a nuotare/immergermi e nuotare fino a un determinato punto?

## Obiettivi

- Orientamento in acqua
- Autovalutazione
- Preparazione quando le condizioni di visibilità sono limitate nelle acque aperte
- Assumersi la responsabilità e avere fiducia

## Regole

- Il compagno deve sempre sorvegliare e in caso di necessità intervenire (toccare, sfiorare, ecc.).

## Organizzazione

- Organizzare bene lo spazio, oppure definire con precisione dove si trovano il punto A e il punto B (nel senso della lunghezza o della larghezza della piscina).

**Materiale:** cuffia da nuoto/nastro per bendare gli occhi

---

Fonte: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, esperte SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**