

Sicurezza in acqua: Le competenze acquatiche

Gli esercizi pratici forniscono delle idee per sviluppare le competenze acquatiche degli allievi durante la lezione di nuoto.

Gli esercizi sono classificati secondo [il modello d'azione SSS](#).

Prevenire l'annegamento – Sensibilizzare gli allievi alle regole della SSS affinché imparino il comportamento corretto dentro, sopra o attorno all'acqua. Altri temi trattati:

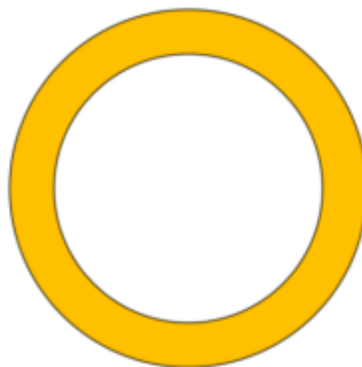
- Valutare i rischi
- Riconoscere i pericoli
- Autovalutazione:



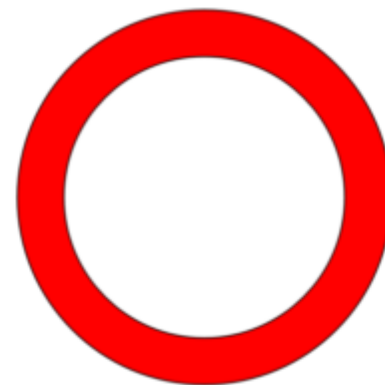
Riconoscere uno stato di necessità – e in seguito allarmare correttamente.

Procurare un aiuto di galleggiamento – e conoscere i mezzi di salvataggio disponibili nonché sapere come utilizzarli.

Togliere dall'acqua – – senza mettersi in pericolo (salvataggio a rischio ridotto). Un altro aspetto è l'immergersi in acqua..



Prestare i primi soccorsi – un aspetto che non viene affrontato direttamente in questa sede.



[Set di schede](#) (pdf)

Serie di esercizi su misura

- A seconda del tema della lezione, è possibile utilizzare singoli esercizi indipendenti gli uni dagli altri adattandoli al livello degli allievi (lo stile di nuoto può essere scelto individualmente). Per questo motivo, per ogni esercizio sono riportate delle possibili varianti.
- Sono indicati anche gli obiettivi degli esercizi, le regole di base applicate, la forma di organizzazione e il materiale necessario.
- Gli esercizi sono ordinati in modo tale da poter essere stampati, ritagliati, plastificati e rilegati in un pratico ventaglio nel formato A5.

Fonte: [Società Svizzera di Salvataggio SSS](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO