

Sicurezza in acqua – Procurare un aiuto di galleggiamento: Oggetti di salvataggio – Staffetta con boa

In questo esercizio gli allievi utilizzano i vari mezzi di soccorso e imparano a valutare i pericoli.

Gruppo di 3-4 allievi: un allievo nuota con la boa fino al compagno e poi lo rimorchia.

In seguito scambio di ruoli, finché tutti gli allievi assumono una volta entrambi i ruoli.



Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Integrare un esercizio supplementare durante il periodo di attesa (salire e scendere dal bordo, ecc.).
- Formare gruppi più piccoli

Obiettivi

- Utilizzare i mezzi di soccorso
- Valutare il pericolo, autovalutazione

Regole

- Nessuna in particolare

Organizzazione

- Libera

Materiale: boa, cintura di salvataggio

Fonte: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, esperte SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO