

# Sicurezza in acqua – Sicurezza – Prevenire l'annegamento: Riconoscere uno stato di necessità – Nuotare nelle alghe

Questo esercizio funge da preparazione ottimale per le condizioni in cui si può incappare nelle acque aperte.

Attaccare diverse strisce di plastica ad anelli da nuoto. Immergere gli anelli in acqua. Gli allievi attraversano a nuoto la superficie sotto la quale sono disposte le «alghe».



## Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Camminare/nuotare/nuotare immersi sott'acqua.nd

## Obiettivi

- Preparazione per le condizioni in acque aperte

## Regole

- Tenere d'occhio gli allievi mentre vanno sott'acqua

## Organizzazione

- Libera

**Materiale:** anelli, sacco di plastica per creare le strisce

---

Fonte: Cornelia Bühlmann, Judith Christen, esperte SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSP**