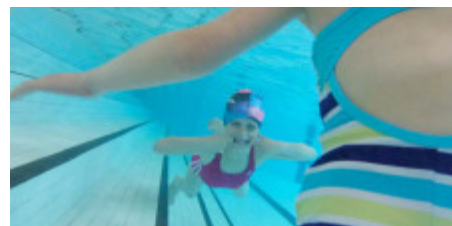


Imparare a nuotare: Lista di controllo per genitori e bambini

I seguenti accorgimenti sono utili per gli allievi della scuola di nuoto, i loro genitori o chi li accompagna e in generale garantiscono che tutto fili liscio durante la lezione. È possibile stampare e distribuire la lista.

A casa

- Preparare i propri effetti personali: moneta per il deposito, costume e cuffia, telo da bagno, ev. ciabatte, doccia schiuma e shampoo
- Avvertire l'insegnante in caso di assenza



Prima della lezione

- Arrivare puntuali alla lezione di nuoto.
- Non lasciare oggetti di valore (gioielli, orologi, denaro) negli spogliatoi.
- Andare in bagno e fare la doccia prima della lezione.
- Entrare nella zona della piscina solamente in costume da bagno (la cuffia è obbligatoria nelle piscine coperte).

Durante la lezione

- In piscina è l'insegnante che si prende carico dei bambini.
- Rispettare le regole (v. riquadro sotto).
- Rispettare il materiale e le installazioni (siamo ospiti in piscina!)
- Tutti aiutano a preparare e a mettere in ordine il materiale.

Dopo la lezione

- Fare la doccia.
- Asciugarsi prima di tornare negli spogliatoi.
- Una volta usciti dalla zona della piscina, i genitori sono responsabili dei bambini (dallo spogliatoio).
- Scegliere lo spogliatoio maschile o femminile in funzione del sesso degli accompagnatori.
- Essere puntuali nel venire a prendere i bambini.

Informazioni generali

- I genitori sono pregati di non accompagnare i bambini nella piscina e di osservare i miglioramenti dei figli da fuori. In questo modo, i bambini si concentrano meglio sull'insegnamento. Se un accompagnatore deve essere presente a bordo piscina deve essere vestito correttamente (non in abiti per tutti i giorni).
- L'assicurazione è a carico dei partecipanti. Gli allievi devono essere assicurati contro gli

infortuni privatamente.

→ [Lista di controllo: bambini e genitori](#) (pdf)

Regole

- Non correre nel perimetro attorno alla piscina.
- Nessuno entra o salta in acqua senza permesso.
- Non spintonare e fare andare sott'acqua gli altri bambini.
- Chi deve usare la toilette lo dice all'istruttore e lo informa quando torna.
- Prestare ascolto e guardare bene quando l'istruttore spiega.
- Indossare una cuffia (nelle piscine coperte)
- Niente gomme da masticare.

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