

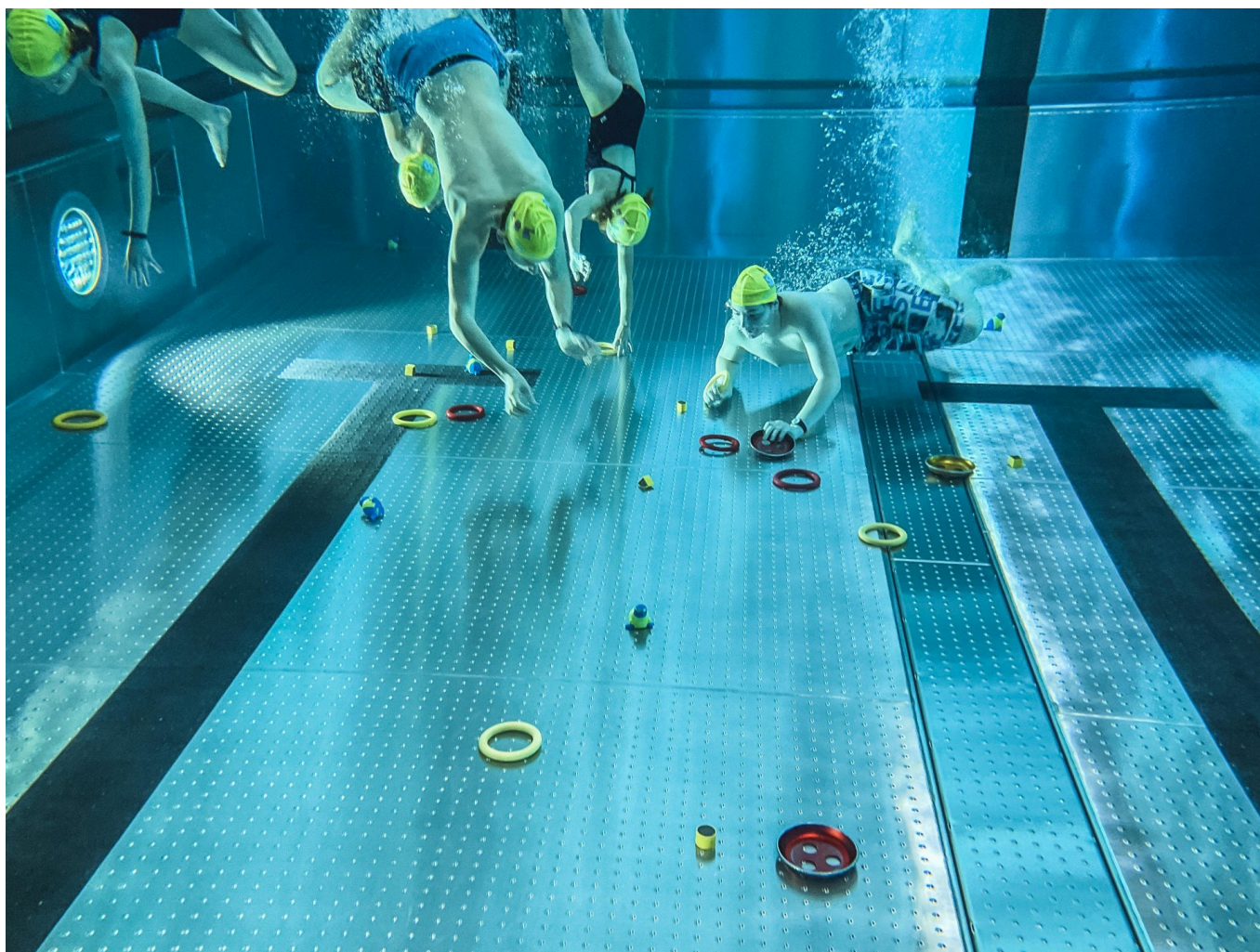
# Nuoto di salvataggio – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Emergere e immergere in sicurezza e muoversi efficacemente sott'acqua

I bambini sono in grado di immergersi ed emergere in modo efficiente e di orientarsi sott'acqua.

Nell'area chiave «Foundation» (soprattutto nelle fasi F1 e F2), i bambini e i giovani imparano a sentirsi a proprio agio sott'acqua. Questo obiettivo viene raggiunto con esercizi appropriati sott'acqua (ad esempio per l'orientamento o per l'immersione e l'emersione in sicurezza).

## Caccia al tesoro in immersione

I bambini sono in grado di immergersi ed emergere in modo efficiente e di orientarsi sott'acqua.



Due gruppi di pirati si affrontano nella piscina per non nuotatori. Tu come monitori getti in acqua tutti gli oggetti subacquei. Quale squadra riesce a portare più oggetti (tesori) sulla propria nave pirata (bordo della vasca), fermo restando che ogni partecipante può recuperare solo un oggetto per immersione?



## più facile

- Immersione di una persona per gruppo alla volta

## più difficile

- Immergersi utilizzando un braccio solo
- Tuffarsi in una piscina profonda senza occhialini

**Materiale:** Oggetti subacquei (ad esempio anelli, piattelli)

---

## Isole galleggianti

I bambini e i giovani sono in grado di immergersi ed emergere in sicurezza e di orientarsi in acqua.



In acqua sono disseminate diverse tavole da nuoto e sul fondo ci sono numerosi anelli da immersione. I bambini e i giovani si immergono alla ricerca degli anelli e li sistemano sulle isole (tavole da nuoto). I partecipanti devono riemergere prestando molta attenzione per evitare di rovesciare le isole.

## più facile

- Ridurre le isole (tavole) in acqua

## più difficile

- Posizionare isole più grandi

- Mettere in acqua più tavole galleggianti
- Immergere gli anelli più pesanti

**Materiale:** Tavole da nuoto, tappetini, anelli

---

Fonte: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**