

# Nuoto di salvataggio – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Muoversi in sicurezza e senza paura attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua

I bambini e i giovani si muovono in sicurezza e si comportano in modo responsabile attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua.

Per molti bambini e giovani l'acqua è un elemento sconosciuto. In qualità di monitrice o monitore giovani Nuoto di salvataggio, la tua prima priorità è un'introduzione graduale. Lascia che i bambini e i giovani scoprano l'elemento acqua in modo globale, riducendo così la loro paura dell'acqua. Il modo migliore per farlo è proporre forme di allenamento ludiche che permettano di acquisire il comportamento corretto da assumere attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua.

## Guida turistica di Atlantide

I bambini e i giovani si muovono in sicurezza e si comportano in modo responsabile attorno all'acqua, in acqua e sull'acqua.



Un nuotatore di salvataggio fa da guida e gli altri (viaggiatori) lo seguono. La guida salta, nuota ed effettua diverse traversate in piscina. I viaggiatori imitano tutti i movimenti e si comportano in modo consapevole.

## più facile

- Invece di saltare in acqua, entrare in acqua usando la scaletta
- Definire in precedenza la zona (senza vasca tuffi e altre aree pericolose)

## più difficile

- Guidare un partner non vedente attraverso la piscina
- Guidare una catena di quattro persone non vedenti
- Aggiungere ostacoli

**Materiale:** Eventuali ostacoli (ad es. tappetini)

---

Fonte: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**