

Nuoto di salvataggio – Forme di allenamento relative alle forme caratteristiche: Nuotare in piscina e in acque libere in funzione della situazione

I bambini e i giovani sono in grado di nuotare a seconda della situazione.

Quando si nuota in piscina, è importante conoscere le condizioni e prepararsi di conseguenza. In acque libere, le nuotatrici e i nuotatori di salvataggio devono sapersi orientare adeguatamente, nuotando direttamente verso il loro obiettivo (ad esempio una boa) e cercando di evitare il più possibile le deviazioni.

Fuoco, acqua, tempesta

I bambini e i giovani sono in grado di nuotare a seconda della situazione.



I bambini e i giovani nuotano e devono eseguire determinati compiti in base ai seguenti termini.

In piscina

- Fuoco: schizzarsi con l'acqua
- Acqua: immergersi e contare fino a tre, creando bolle con il naso
- Tempesta: nuotare verso una parete e toccarla

In acque libere

- Tempesta: nuotare verso una persona seduta su un Paddle Board
- Acqua: eseguire una capriola
- Fuoco: mani fuori dall'acqua ed eseguire una rotazione

più facile

- Con chi non sa nuotare eseguire l'esercizio in acque poco profonde per familiarizzare con l'acqua

più difficile

- Definire compiti più difficili (ad es. fare una verticale, eseguire una capriola in avanti/indietro, nuotare a crawl verso la parete)

Fonte: SLRG - SSS



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO