



Materiale introduttivo

G+S-Kids – Le basi del nuoto di salvataggio

Autore

Stefan Baumgartner, allenatore di nuoto FSN, BII SSS, G+S
Vera Henggeler, monitrice G+S I, esperta Kids, monitrice giovani SSS

Condizioni quadro

Età consigliata Per bambini da 8 a 10 anni
Grandezza del gruppo 10-15 bambini (vedi indicazioni sui fogli delle lezioni) rispettare le direttive
Luogo del corso Vasca non-nuotatori e corsia di nuoto
Sicurezza A seconda del contenuto delle lezioni, bisogna osservare diversi aspetti legati alla sicurezza (vedi pianificazione delle lezioni)

Altro

Sguardo d'insieme sulle lezioni

Nr.	Titolo	Obiettivi	Presupposti	Livello
1A	Lanciare una palla di salvataggio	Saper utilizzare una palla di salvataggio, lanciarla verso un bersaglio	I bambini sanno nuotare	facile
1	Lanciare una palla di salvataggio, immersione, nuoto di resistenza	Tecnica di salvataggio: riuscire a lanciare una palla di salvataggio verso un bersaglio fisso Immersione: recuperare 4 oggetti immersi ad una profondità di almeno 1,50m e distribuiti su una superficie di 2x4m Nuoto: riuscire a nuotare la metà della propria età (8 anni = 4 vasche) come esercizio di resistenza	I bambini si muovono con sicurezza nell'acqua alta	facile
2	Tecnica di salvataggio, Immersione a distanza, Nuoto di resistenza	Tecnica di salvataggio: saper trasportare un compagno per almeno 12,5m con presa alla nuca o nuca/fronte Immersione: immersione su una distanza di almeno 8m senza tuffo di partenza Nuoto: gambe a rana in posizione dorsale senza uso delle braccia, lo stesso con doppia trazione delle braccia (almeno 25m senza fermarsi) Nuoto di resistenza: nuotare la propria età (10 anni = 10 vasche)	I bambini si muovono con sicurezza nell'acqua alta	medio
3	Salvataggio, Immersione a distanza, Nuoto di resistenza	Tecnica di salvataggio: salvare un compagno sott'acqua e trasportarlo per 25m Immersione: immersione su una distanza di almeno 15m senza tuffo di partenza Nuoto: nuotare 400m senza fermarsi	I bambini si muovono con sicurezza nell'acqua alta (e anche sott'acqua)	impegnativo

Regole del gioco

Osservare sempre i bambini (scegliere con cura la propria postazione).

Mai immergersi con gli occhialini.

I bambini devono aver imparato le manovre di compensazione e essere in grado di esercitarle prima di immergersi in profondità.

Materiale necessario

Vasca adatta o corsia di nuoto. Equipaggiamento e materiale d'aiuto ordinario. Servirsi correttamente di sostegni galleggianti, come tavolette, pull-boy, ecc. (non a scopo di propulsione).

Consigli e finezze

Evitare esperienze negative a questa età. L'immersione in profondità può scatenare reazioni di paura. È necessaria molta comprensione e empatia da parte del monitore, oltre ad un buon concatenamento di esercizi.