

Nuoto

Lista di controllo

Ho pensato a tutto? Questa lista di controllo è un utile strumento per preparare e svolgere un corso o una lezione di nuoto tenendo in considerazione gli aspetti legati alla sicurezza.

Per i docenti

- Verificare le regole di sicurezza del cantone, della scuola e della piscina.
- Elaborare un preventivo, verificare la partecipazione ai costi da parte della scuola.
- Consegnare un'informativa ai genitori circa due settimane prima dell'inizio dei corsi.
- Organizzare il trasporto.

Importante per la pianificazione delle lezioni

- Quanta superficie d'acqua è disponibile per ogni diversa vasca?
- Quanto spazio è disponibile attorno alla superficie assegnata in piscina? Quali strutture ci sono?
- Quali materiali sono disponibili sul posto?
- Preparare immagini di sequenze e altro materiale didattico da visualizzare.
- Pianificare abbastanza tempo; p. es. per fare la doccia e per cambiarsi.
- Preparare un programma alternativo per gli allievi che non possono entrare in acqua.
- ...

Per gli allievi

- Spiccioli per il deposito
- Bevanda e piccolo spuntino per dopo l'attività
- Costumi da bagno adeguati
- Asciugamani
- Ev. ciabatte
- Prodotti per la doccia e i capelli
- In estate: ricordarsi di portare il protettore solare e di arrivare alla lezione con la crema sul corpo. In inverno: portare la cuffia.
- ...

Nella piscina

- Annunciarsi presso il bagnino.
- Hanno fatto tutti la doccia?
- Tutti sono a conoscenza delle regole della piscina?
- ...

Dopo la permanenza nella piscina

- Il materiale preso in prestito è stato rimesso in ordine?
- Congedarsi dal bagnino.
- Sono tutti presenti e non è stato dimenticato nulla?
- ...