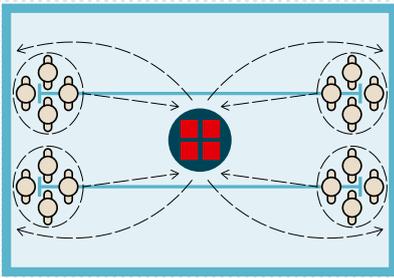


Regole SSS

Nuotare verso l'isola. In gruppo (4-5 allievi) dal bordo della piscina nuotare verso il centro dove si trova l'isola. Ogni allievo si porta appresso una scheda dal bordo della piscina. Quale gruppo riesce a radunare per primo sull'isola tutte le regole per il bagnante/le regole per i fiumi/le regole per l'immersione in apnea?

Varianti

- Variare la distanza e la profondità dell'acqua.
- Definire lo stile di nuoto.
- Combinare le [regole per il bagnante/le regole per l'immersione in apnea/le regole per i fiumi](#).



Obiettivi

- Conoscere le regole SSS
- Promuovere la dinamica di gruppo

Regole

- Ciascun allievo può trasportare solo una scheda per volta.
- Tutti gli allievi vanno a prendere le schede contemporaneamente e sono in movimento.

Organizzazione

- Due gruppi di 4-5 allievi per corsia.
- Collocare un'isola al centro, raggiungibile dai due lati.
- L'esercizio si conclude quando il primo gruppo esegue tutte le regole SSS correttamente.

Materiale

- Schede plastificate con le [regole SSS](#)
- Un tappetino o una tavoletta di nuoto come isola

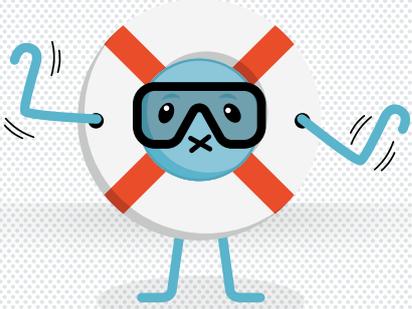
Osservazione: le regole SSS comprendono le regole per il bagnante, per i fiumi e per l'immersione in apnea.

Regole SSS

Indovinare le regole. Gli allievi estraggono una scheda da un mazzo di regole SSS e interpretano la regola scelta senza parlare (pantomima) presentandola a un piccolo gruppo di 3-4 allievi.

Varianti

- È possibile eseguire l'esercizio anche vicino all'acqua (o combinato).
- Assegnare il compito con largo anticipo affinché gli allievi si possano preparare.
- Variare la profondità dell'acqua.



Obiettivi

- Conoscere le regole della SSS
- Promuovere la creatività

Regole

- Rispettare le regole di sicurezza.

Organizzazione

- Consentire agli allievi di esercitarsi prima della presentazione ai compagni.

Materiale

- Schede plastificate con [regole SSS](#)
- Se è necessario o lo si desidera anche altro materiale

Osservazione: le regole SSS comprendono le regole per il bagnante, per i fiumi e per l'immersione in apnea.

Valutare i rischi

Mosca cieca. Esercizio a coppie. Un allievo si cala la cuffia da nuoto sopra gli occhi per coprirli. Nuota e si immerge sott'acqua con la cuffia sugli occhi mentre un compagno lo accompagna tenendolo d'occhio.

Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Nuotare da un punto A a un punto B.
- Autovalutazione: riesco a nuotare/immergermi e nuotare fino a un determinato punto?



Obiettivi

- Orientamento in acqua
- Autovalutazione
- Preparazione quando le condizioni di visibilità sono limitate nelle acque aperte
- Assumersi la responsabilità e avere fiducia

Regole

- Il compagno deve sempre sorvegliare e in caso di necessità intervenire (toccare, sfiorare, ecc.).

Organizzazione

- Organizzare bene lo spazio, oppure definire con precisione dove si trovano il punto A e il punto B (nel senso della lunghezza o della larghezza della piscina).

Materiale

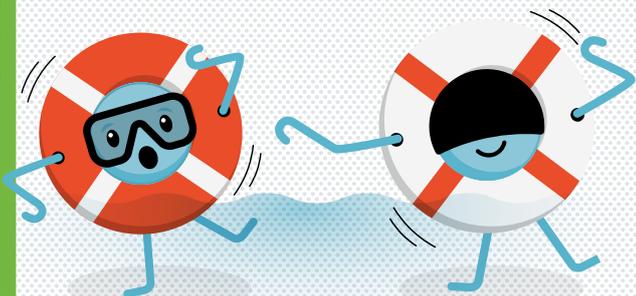
- Cuffia da nuoto/nastro per bendare gli occhi

Valutare i rischi

Acchiappino mosca cieca. Un gioco per tutta la classe. Due o tre allievi sono i cacciatori con gli occhi bendati che cercano di acchiappare gli altri compagni.

Variante

- Variare la profondità dell'acqua.
- Gli allievi liberi si fanno notare facendo dei rumori con l'acqua oppure chiamando i cacciatori.



Obiettivi

- Orientamento in acqua
- Promuovere la dinamica di gruppo
- Nuotare con limitazioni

Regole

- Quando un compagno libero è catturato, si cambia ruolo.
- Non è permesso aggrapparsi al bordo della piscina.

Organizzazione

- Limitare la superficie di gioco.

Materiale

- Cuffia da nuoto/nastro per bendare gli occhi

Riconoscere uno stato di necessità

Nuotare con limitazioni. Gli allievi nuotano solo con la parte destra/sinistra del corpo. Che distanza riescono a percorrere? Come fanno a nuotare in questo modo?

Varianti

- Diversi stili di nuoto.
- Nuotare solo con le braccia/le gambe.



Obiettivi

- Nuotare con limitazioni
- Percezione del proprio corpo/di sé stessi

Regole

- Non è consentito muovere determinate parti del corpo.

Organizzazione

- Gli allievi provano e poi si raccontano brevemente l'esperienza fatta.

Materiale

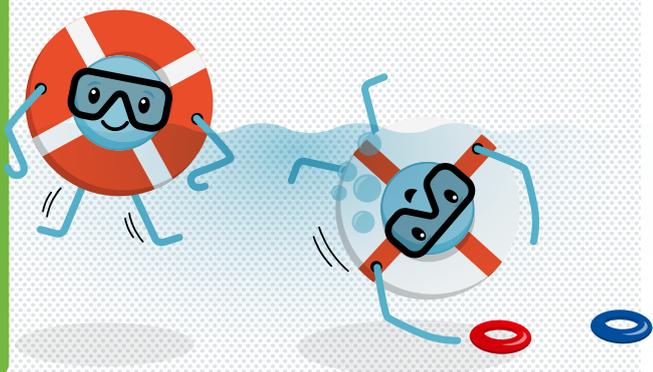
- Nessun materiale necessario

Autovalutazione/Autoconsapevolezza

Quanto sono bravo? Esercizio a coppie: quanto pensi di poter nuotare sott'acqua? Un allievo si immerge sott'acqua e nuota, l'altro lo sorveglia e controlla la distanza percorsa.

Variante

- Disporre anelli di diversi colori. Fino a che colore si riesce a nuotare?



Obiettivi

- Autovalutazione
- Nuotare immergendosi

Regole

- Il compagno sorveglia colui che si immerge.
- Non è consentita l'iperventilazione.

Organizzazione

- Nuotare solo in una direzione, in seguito discussione: l'esercizio è riuscito oppure no?

Materiale

- Anelli

Autovalutazione/Autoconsapevolezza

Togliersi la maglietta. Gli allievi entrano in acqua con una maglietta. Come fare per togliersi la maglietta in acqua?

Variante

- Sotto forma di staffetta: passarsi la maglietta.



Obiettivi

- Essere in grado di togliersi indumenti in acqua
- Percepire la sensazione di avere vestiti bagnati addosso

Regole

- Nessuna in particolare

Organizzazione

- Avere abbastanza spazio.
- Gli allievi provano e poi si raccontano brevemente l'esperienza fatta.

Materiale

- Maglietta

Autovalutazione/Autoconsapevolezza

Biathlon. Ogni allievo riceve una scheda rossa e una verde. Gli allievi nuotano da un punto di partenza verso diverse immagini (foto di situazioni di emergenza) distribuite nella piscina. Le foto illustrano una situazione. Gli allievi valutano se si tratta di una situazione di emergenza (scheda rossa) oppure di una situazione non pericolosa (scheda verde). In seguito tornano a nuoto al punto di partenza, da dove ripartono verso la prossima foto.

Variante

- Distribuire in cerchio, nuotare da foto a foto.



Obiettivi

- Valutare correttamente la situazione sulla foto

Regole

- Osservare la foto e poi aggiungere una scheda rossa/verde.

Organizzazione

- Libera

Materiale

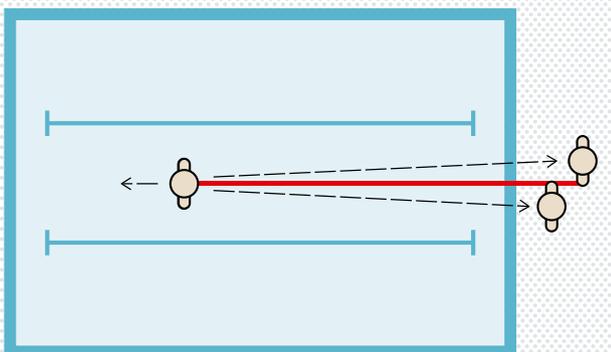
- [Foto plastificate di situazioni di emergenza](#)
- [Schede rosse e verdi plastificate](#)

Valutare i rischi

Nella corrente. Formare gruppi di tre. Un allievo nuota su una distanza predefinita con una corda. In seguito due compagni lo trascinano al punto di partenza utilizzando la corda.

Varianti

- Trascinare con tubi da piscina (noodle) nell'acqua poco profonda.
- Come gara: competizione tra gruppi.



Obiettivi

- Sperimentare la forza della corrente (pericolo nel fiume)
- Lavoro di squadra

Regole

- Mentre trascinano il compagno nell'acqua i suoi due compagni lo sorvegliano. Se finisce sott'acqua interrompono subito l'esercizio.
- In caso di emergenza, lasciare andare la corda.

Organizzazione

- Nel senso della lunghezza o della larghezza della piscina.
- Attaccare un galleggiante/boa alla fine della corda.

Materiale

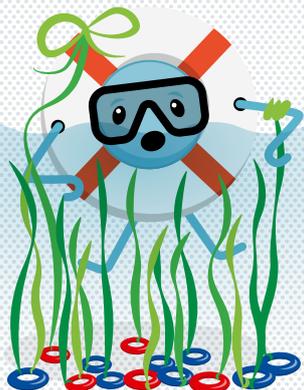
- Corda, tubi da piscina, galleggianti/boe

Riconoscere uno stato di necessità

Nuotare nelle alghe. Attaccare diverse strisce di plastica ad anelli da nuoto. Immergere gli anelli in acqua. Gli allievi attraversano a nuoto la superficie sotto la quale sono disposte le «alghe».

Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Camminare/nuotare/nuotare immersi sott'acqua.



Obiettivi

- Preparazione per le condizioni in acque aperte

Regole

- Tenere d'occhio gli allievi mentre vanno sott'acqua.

Organizzazione

- Libera

Materiale

- Anelli, sacco di plastica per creare le strisce

Allarmare

Staffetta d'allarme. Gli allievi percorrono una distanza a nuoto per prendere le schede e poi assegnano correttamente i numeri di telefono di emergenza alla rispettiva organizzazione.

Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Variare la distanza da percorrere a nuoto.
- Definire lo stile di nuoto.



Obiettivi

- Conoscere i numeri di telefono di emergenza ed essere in grado di assegnarli alla rispettiva organizzazione correttamente

Regole

- Ciascun allievo può trasportare solo una scheda per volta.
- Tutti gli allievi vanno a prendere le schede contemporaneamente e sono sempre in movimento.

Organizzazione

- Libera

Materiale

- [Schede con i numeri di telefono di emergenza](#)

Modello d'azione/Giochi di ruolo

Allarme, allarme! Gioco di ruolo: gli allievi mettono in scena una situazione di emergenza e la rispettiva chiamata di allarme.

Variante

- Variare la profondità dell'acqua.



Obiettivi

- Allarmare correttamente

Regole

- Nessuna in particolare

Organizzazione

- Libera
- Se necessario, informare il bagnino.

Materiale

- [Schede con domande](#)

Nuotare in apnea sott'acqua

Riconoscere immagini sott'acqua. Esercizio di gruppo: diverse immagini si trovano sott'acqua fissate con un oggetto pesante affinché restino sul fondo della piscina (ad es. anello per esercizi di nuoto). Gli allievi devono riconoscere le immagini.

Variante

- Variare la profondità dell'acqua.



Obiettivi

- Nuotare in immersione
- Restare sott'acqua più a lungo

Regole

- Rispettare le [regole dell'immersione in apnea](#).

Organizzazione

- Libera

Materiale

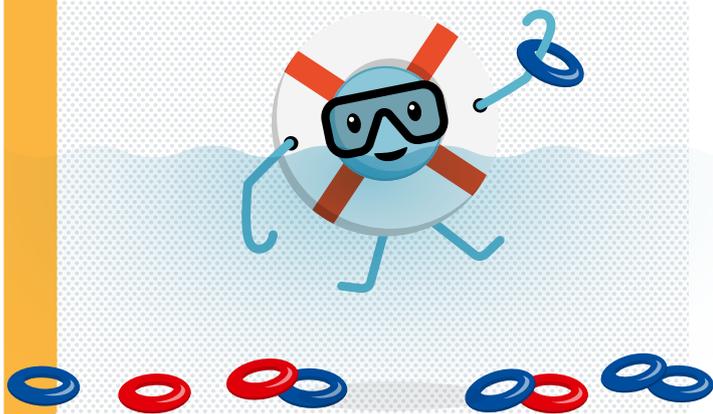
- Immagini/memory, anelli per il nuoto

Nuotare in apnea sott'acqua

Caccia al tesoro. Affondare diversi anelli distribuendoli in una zona precisa della piscina. Nuotare e passando accanto agli anelli recuperarli (caccia al tesoro).

Variante

- Variare la profondità dell'acqua.



Obiettivi

- Combinare il nuoto con l'immersione

Regole

- Nessuna in particolare

Organizzazione

- Libera

Materiale

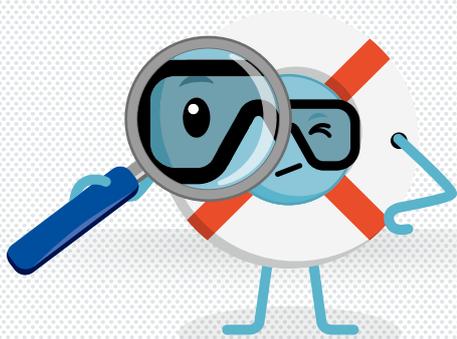
- Anelli

Oggetti di salvataggio

Gioco di ricerca dei mezzi di soccorso. Gli allievi cercano tutti i mezzi di soccorso che possono essere utilizzati e in seguito li provano.

Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Nelle acque aperte, come compito gli allievi cercano un mezzo di salvataggio «naturale» (ad es. un ramo).



Obiettivi

- Conoscere i mezzi di soccorso
- Sapere dove si trovano i mezzi di soccorso

Regole

- Nessuna in particolare

Organizzazione

- Libera
- Se necessario, informare il bagnino.

Materiale

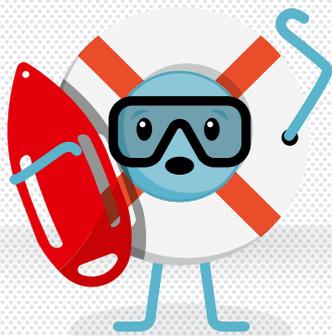
- Mezzi di soccorso (boa di soccorso, salvagenti, ecc.)

Oggetti di salvataggio

Staffetta con boa. Gruppo di 3-4 allievi: un allievo nuota con la boa fino al compagno e poi lo rimorchia. In seguito scambio di ruoli, finché tutti gli allievi assumono una volta entrambi i ruoli.

Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Integrare un esercizio supplementare durante il periodo di attesa (salire e scendere dal bordo, ecc.).
- Formare gruppi più piccoli.



Obiettivi

- Utilizzare i mezzi di soccorso
- Valutare il pericolo, autovalutazione

Regole

- Nessuna in particolare

Organizzazione

- Libera

Materiale

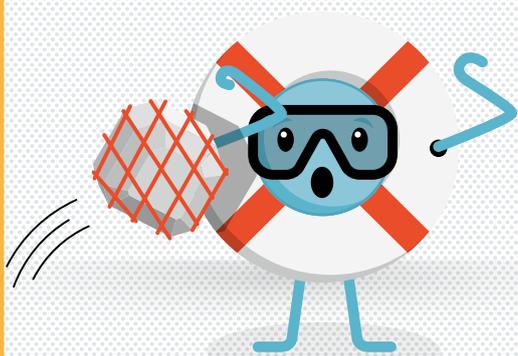
- Boa, cintura di salvataggio

Salvataggio con il minor rischio possibile

Colpire il bersaglio. Gli allievi cercano di lanciare il cubo di salvataggio in un anello che galleggia sull'acqua.

Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Cambiare la distanza fino all'anello.
- Un allievo è in acqua: lanciare il cubo vicino a lui (raggio di 1 m attorno all'allievo).



Obiettivi

- Gli allievi lanciano correttamente il cubo di salvataggio

Regole

- Nessuna in particolare

Organizzazione

- Gli allievi lanciano dal bordo della piscina.
- Gli allievi che si occupano di riportare il cubo a bordo piscina sono in acqua.

Materiale

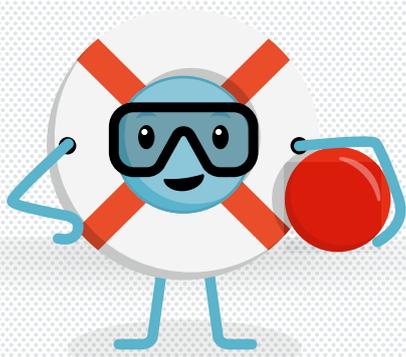
- Diversi cubi di salvataggio
- In alternativa usare un pallone normale in un sacchetto di plastica

Prese di salvataggio

Rimorchio. Gli allievi trascinano una palla o un anello con la presa adeguata (presa alla nuca o nuca e fronte).

Varianti

- Variare la profondità dell'acqua.
- Eseguire l'esercizio fuori dalla piscina.
- Con un partner nell'acqua poco profonda.
- Con un anello fino a 3kg sulla pancia (tenere in considerazione età/livello dell'allievo).
- Come staffetta.



Obiettivi

- Conoscere e applicare le prese di salvataggio
- Nuoto nello stile dorso (con anello)

Regole

- Nessuna in particolare

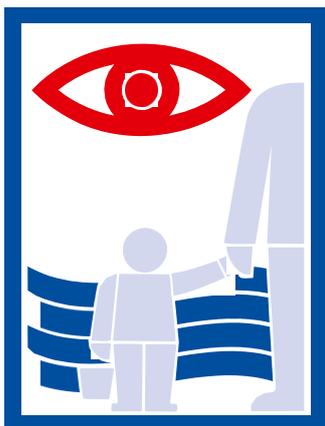
Organizzazione

- Nuotare nel senso della lunghezza della vasca e consegnare la palla da ginnastica/anello.

Materiale

- Palla (non troppo grande), anello fino a 3kg

REGOLE PER IL BAGNANTE



Non lasciare bambini incustoditi vicino all'acqua – tenere i bambini piccoli sotto controllo, a portata di mano!



Non entrare mai in acqua dopo l'assunzione di bevande alcoliche o altre droghe! Non nuotare mai a stomaco pieno o completamente vuoto.



Non tuffarti sudato in acqua: il tuo corpo deve gradualmente abituarsi!



Non tuffarti in acque torbide o sconosciute: le situazioni sconosciute presentano pericoli.



Materassini e oggetti gonfiabili ausiliari per il nuoto non devono essere usati in acque profonde: essi non danno alcuna sicurezza.



Non nuotare lunghe distanze da solo: anche il corpo meglio allenato può subire debolezze.

REGOLE PER I FIUMI



In canotto si deve portare il giubbotto di sicurezza!



Non superare il peso massimo indicato sul canotto!



Non legare assieme i canotti: non sono più manovrabili.



Tratti di fiume sconosciuti devono essere perlustrati prima della partenza.



Solo buoni nuotatori allenati possono avventurarsi in acque libere (laghi, fiumi).



Un eccessivo raffreddamento può provocare crampi. Più l'acqua è fredda e meno si dovrebbe rimanervi.

SITUAZIONE DI EMERGENZA – SÌ O NO?



Soluzioni

- 1) **No.** Il bambino nuota senza aiuto e senza materiale ausiliario. Visto e considerato che è piccolo, la situazione non è del tutto sicura.
- 2) **No.** Il bambino gioca in acqua poco profonda (altezza dei fianchi). La situazione sarebbe pericolosa se l'acqua fosse più profonda.
- 3) **Si!** Il bambino giace immobile sott'acqua.
- 4) **No.** Il bambino è protetto e saltella nell'acqua all'altezza dei fianchi. Se l'acqua fosse più profonda la situazione sarebbe pericolosa.
- 5) **No.** Il bambino si immerge. La situazione potrebbe essere pericolosa se non sapesse ancora nuotare bene.
- 6) **Si!** Un bambino gesticola con le mani.

REGOLE PER L'IMMERSIONE IN APNEA



Non immergerti mai da solo – sorveglia il tuo compagno d'immersione.



Immergiti solo se ti senti bene – medicinali e stupefacenti influiscono sul tuo corpo.



Non usare occhialini da nuoto o inserti auricolari – un equipaggiamento sbagliato può rivelarsi pericoloso.



Prima di immergerti respira normalmente – l'iperventilazione può costarti la vita.



Respira solo in superficie – evita l'assunzione di qualsiasi altra aria durante l'immersione in apnea.



Non essere temerario – evita i rischi superflui.

LE 5 DOMANDE CHIAVE



LE 5 DOMANDE CHIAVE

Dove è accaduto? Situare il luogo con la massima precisione possibile.

Cosa è successo? Trasmettere le informazioni più importanti.

Quanti feriti e quante altre persone sono coinvolte?

Che tipo di lesioni?

Aspettare se vengono poste ulteriori domande!

LE 5 DOMANDE CHIAVE

Dove è accaduto? Situare il luogo con la massima precisione possibile.

Cosa è successo? Trasmettere le informazioni più importanti.

Quanti feriti e quante altre persone sono coinvolte?

Che tipo di lesioni?

Aspettare se vengono poste ulteriori domande!

LE 5 DOMANDE CHIAVE

Dove è accaduto? Situare il luogo con la massima precisione possibile.

Cosa è successo? Trasmettere le informazioni più importanti.

Quanti feriti e quante altre persone sono coinvolte?

Che tipo di lesioni?

Aspettare se vengono poste ulteriori domande!

LE 5 DOMANDE CHIAVE

Dove è accaduto? Situare il luogo con la massima precisione possibile.

Cosa è successo? Trasmettere le informazioni più importanti.

Quanti feriti e quante altre persone sono coinvolte?

Che tipo di lesioni?

Aspettare se vengono poste ulteriori domande!

LE 5 DOMANDE CHIAVE

Dove è accaduto? Situare il luogo con la massima precisione possibile.

Cosa è successo? Trasmettere le informazioni più importanti.

Quanti feriti e quante altre persone sono coinvolte?

Che tipo di lesioni?

Aspettare se vengono poste ulteriori domande!

NUMERI DI EMERGENZA



144

117

118



EMERGENZE



POLIZIA



POMPIERI

112

1414

145



**EMERGENZE
GENERALI**



REGA



AVVELENAMENTI

SCHEDE ROSSE/VERDI

