

Nuotare in sicurezza

Le regole del Ministero della Salute

Anche se il nuoto è principalmente un'attività ricreativa, non bisogna mai dimenticare la sicurezza. Per questo motivo, il Ministero della Salute ha stilato una lista di regole e cui attenersi per evitare incidenti e garantire la sicurezza di tutti i bagnanti.

- 1 Non nuotare mai a stomaco pieno e aspetta almeno 3 ore dopo l'ultimo pasto
- 2 Non tuffarti in acqua se sei sudato/a
- 3 Abituati il corpo all'acqua ed entra gradualmente in vasca
- 4 Quando entri o esci dalla piscina, usa le apposite scalette
- 5 Esci dall'acqua in caso di crampi
- 6 Non fare sforzi fisici prima di entrare in acqua
- 7 Evita di bere bibite fredde immediatamente dopo aver fatto il bagno
- 8 Valuta la profondità dell'acqua in base alle tue capacità e non tuffarti dove l'acqua è poco profonda
- 9 All'aperto, ricordati di valutare la situazione meteo e, in caso di cattivo tempo, esci dall'acqua
- 10 Non nuotare mai da solo/a ed assicurati che ci sia un servizio di salvataggio

I principali brevetti di nuoto

Durante un corso di nuoto bambini e adolescenti imparano a nuotare e sviluppano una serie di capacità fondamentali per la loro crescita, ma hanno anche l'opportunità di sostenere un esame e ottenere un brevetto. Questi sono i livelli previsti dalla Federazione Italiana Nuoto con i relativi obiettivi da raggiungere:



Primo livello – l'ambientamento

- ✓ Immersione della testa ed espirazione con naso e bocca
- ✓ Galleggiamento in posizione orizzontale
- ✓ Primi scivolamenti e forme di propulsione



Secondo livello

- ✓ Battuta di gambe nello stile dorso e libero (con respirazione laterale)
- ✓ Buona coordinazione braccia e gambe
- ✓ Tuffo dal bordo e dal blocco, in ginocchio e da seduti
- ✓ Piccoli tratti in apnea
- ✓ Galleggiamento verticale



Terzo livello

- ✓ Nuotata completa a stile libero e dorso (almeno 25 metri)
- ✓ Accenni di stile rana e delfino (impostazione della gamba)
- ✓ Tuffi dal blocco in piedi
- ✓ Raccolta oggetti sul fondo
- ✓ Apnea



Quarto livello

- ✓ Tratti a stile libero e a dorso cronometrati
- ✓ Impostazione della nuotata in stile delfino e rana
- ✓ Tuffi di partenza dal blocco
- ✓ Virate elementari



Quinto livello – il perfezionamento

- ✓ Prove cronometrate nei quattro stili
- ✓ Virate agonistiche
- ✓ Partecipazione a gare, amichevoli o agonistiche

* I simboli utilizzati sono un supporto grafico privo di un riconoscimento ufficiale/nazionale.

Per ulteriori informazioni e approfondimenti, visita la nostra sezione "[Nuotare in sicurezza e imparare a nuotare](#)".