

Regole di sicurezza e livelli di nuoto



Anche se il nuoto è principalmente un'attività ricreativa, non bisogna mai dimenticare la sicurezza. Per questo motivo, esistono alcune regole a cui attenersi per evitare incidenti e garantire la sicurezza di tutti i bagnanti.

Le regole del Ministero della Salute per un nuoto sicuro



Ecco le regole di sicurezza principali stilate dal Ministero della Salute:

- 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 In caso di crampi, esci dall'acqua.
- 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, non entrare dall'acqua.
- 10 Non nuotare mai da solo/a ed assicurati che ci sia un servizio di salvataggio.

Panoramica sui livelli 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 delle prove e ottenere dei brevetti per ogni livello. Ecco quali sono i livelli previsti dalla Federazione Italiana Nuoto e gli obiettivi principali da raggiungere per ogni livello.



1° livello: l'ambientamento

- ✓ Acquisire un rapporto sereno con l'acqua
- ✓ Gestione della respirazione in acqua
- ✓ Galleggiamenti in posizione prona e supina
- ✓ Esecuzione dei primi scivolamenti e rotolamenti
- ✓ Tuffi in piedi
- ✓ Uscita autonoma dall'acqua



2° livello: autonomia in acqua fonda

- ✓ Impostazione della nuotata a dorso e libero
- ✓ Tuffi a chiodo, a bomba, in ginocchio e in piedi
- ✓ Galleggiamento in posizione verticale
- ✓ Capovolte avanti e indietro
- ✓ Raccogliere oggetti dal fondo
- ✓ Gestire piccoli tratti in apnea



3° livello: impostazione delle nuotate

- ✓ Nuotata completa a stile libero (almeno 25 metri)
- ✓ Nuotata completa a dorso (almeno 25 metri)
- ✓ Accennare stili rana e delfino
- ✓ Tuffi da in piedi e di testa
- ✓ Galleggiamenti verticali con le braccia fuori dall'acqua



4° livello: perfezionamento delle nuotate

- ✓ Tratti a stile libero e a dorso cronometrati
- ✓ Nuotata completa a delfino (almeno 25 metri)
- ✓ Nuotata completa a dorso (almeno 25 metri)
- ✓ Virate elementari
- ✓ Palleggi elementari
- ✓ Tiri da fermi e in movimento
- ✓ Tuffi di salvamento
- ✓ Spostamenti laterali in galleggiamento verticale



5° livello: competenza motoria acquatica

- ✓ Prove cronometrate nei quattro stili
- ✓ Nuotate subacquee
- ✓ Uso di snorkel e pinne
- ✓ Partite di mini pallanuoto
- ✓ Trasporto ascellare e al capo

Per scoprire ancora più nel dettaglio tutti gli obiettivi dei diversi livelli e brevetti di nuovo, puoi consultare il Manuale di Scuola Nuoto Federale sul portale della Federazione Italiana di Nuoto.

Per informazioni più dettagliate su come imparare a nuotare in tutta sicurezza leggi anche la nostra guida "Imparare a nuotare in sicurezza".