



# CORSO DI NUOTO IN FIUME

 **DURATA 1 giorno**



## PER CHI

Corso rivolto a tutti coloro che hanno necessità di perfezionare la tecnica di nuoto in acqua viva



## REQUISITI

Buona salute fisica, discrete capacità di nuoto.

## METODOLOGIE FORMATIVE

Lezioni frontali, parti pratiche in acqua, con simulazioni, De-briefing



## INFO & PRENOTA

[info@rescueproject.it](mailto:info@rescueproject.it)

[www.rescueproject.it](http://www.rescueproject.it)

0463.973278 - 3292743226

Il nuoto è l'abilità che ci accompagna dalla nascita. Sin dal grembo materno siamo sempre stati in ambiente acquatico e come gli studi ci dimostrano, se mettiamo un neonato in acqua, egli è in grado di muoversi agevolmente e in perfetta tranquillità. Con la crescita questa confidenza, se non allenata, va scemando.

Ci si rivolge quindi in piscina, a partecipare a dei corsi di nuoto per fare un po' di allenamento. Ma per nuotare in fiume dobbiamo affrontare un nuovo capitolo con nuove abilità e competenze, legate al nuoto in acqua viva.

In questo ambiente quasi tutte le regole del "nuoto classico" vengono stravolte e nuovi modi di allenamento, nuovi modi di approcciarsi all'acqua vengono a galla.

Il corso ha come obiettivo formare i partecipanti al nuoto in acqua viva, con le corrette tecniche di nuoto ed i vari stili più agevoli per muoversi in questo contesto. E' richiesta una discreta confidenza con l'acqua.

Il programma è strutturato con delle parti a secco che hanno lo scopo di formare all'idrodinamica ed ai rischi connessi al nuoto in corrente, per poi passare alla parte più pratica di nuoto in fiume.



# PROGRAMMA

## Corso di nuoto in fiume

<b>ORE</b>	<b>ATTIVITA'- CONTENUTO GIORNO 1</b>
8:30 – 12:30	Presentazione del corso - prima parte teorica: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analisi del contesto di acqua viva: i rischi ed i pericoli de nuoto in corrente</li> <li>• Attrezzatura, DPI, normativa di riferimento (D.Lgs 81/08)</li> <li>• Tecniche di autosoccorso</li> <li>• Le correnti, gli angoli di entrata e uscita dalla corrente</li> <li>• La nuotata in fiume: uso di braccia, gambe e stili combinati</li> <li>• La respirazione durante il nuoto in corrente</li> </ul>
12:30 - 13:00	Pranzo
13:30 – 16:30	Nuoto aggressivo e difensivo Prove pratiche di nuoto in corrente con l'ausilio dell'hydrospeed Traghetti in corrente Nuoto a stile libero con la testa fuori dall'acqua – tecnica e prove La bracciata nello stile libero in corrente Nuoto a farfalla con la testa fuori dall'acqua La gambata nel nuoto a farfalla La respirazione -cenni di primo soccorso
17:00 – 18:30	De - briefing Questionario di gradimento Valutazione e rilascio brevetti Chiusura corso

### ATTREZZATURA

Ogni partecipante dovrà munirsi di :

- Scarpe ad uso fluviale o da ginnastica
- Muta in neoprene da 5 mm oppure muta stagna con adeguato vestiario sotto-muta
- Casco omologato + aiuto al galleggiamento omologato con imbraco addominale a sgancio rapido e dissipatore

Per chi non avesse a disposizione muta, casco, aiuto al galleggiamento è possibile prenotare il noleggio tramite la segreteria, indicando altezza e peso per definire la taglia.

Si consiglia di portare degli snacks e delle bevande a base di integratori idrosalini. È importante ricordare che qualsiasi controindicazione nell'esecuzione di alcune manovre dovrà essere comunicata.

### OBIETTIVI

- **Sviluppare confidenza** con lo specifico ambiente fluviale e le competenze necessarie per affrontare situazioni di nuoto in **acqua mosca**
- **Conoscere ed utilizzare** con competenza e in sicurezza le **attrezzature** ed i DPI di salvamento principali
- **Conoscere e saper leggere** le principali correnti e i punti di rischio in caso di nuoto
- Saper **nuotare** con le principali tecniche specifiche per l'acqua viva
- **Saper intervenire** con procedure base di primo soccorso