



FEDERAZIONE ITALIANA SALVAMENTO ACQUATICO

Società Italiana Salvamento Acquatico fondata in Ancona nel 1899

Via Agropoli n. 74, 00050 FREGENE tel. 06 35348532 cell. 3493662837

Discipline e argomenti per il programma del corso per **MAESTRI DI SALVAMENTO**

- 1) Il profilo professionale dell'Assistente Bagnanti e del Maestro di Salvamento ed il salvamento in Italia, in Europa e nel mondo
periodi 2
- 2) Nozioni sul codice della navigazione e regolamento di esecuzione con riferimento alle norme per le imbarcazioni da diporto
periodi 7
- 3) Elementi e principi per l'apprendimento - insegnamento
periodi 20
- 4) Il movimento e le sue caratteristiche.
- 5) Le capacità fisiche.
- 6) Il carico natatorio.
- 7) Lo sviluppo della coordinazione e l'apprendimento delle abilità natatorie.
- 8) Le capacità motorie e gli schemi motori di base nel nuoto e nel salvamento
- 9) La programmazione didattica, principi per l'insegnamento
periodi 10
- 10) Il metodo per l'insegnamento.

11) Elementi di psicopedagogia	periodi 6
12) Nozioni di anatomia e fisiologia in funzione della respirazione artificiale e del primo soccorso per fratture, ferite, ustioni	periodi 7
13) Teoria e tecnica della respirazione artificiale, rianimazione e primo soccorso agli asfittici - B.L.S.	periodi 7
14) Pratica dei vari sistemi di respirazione artificiale	periodi 20
15) Richiami ed approfondimenti di teoria, tecnica, con elementi di biomeccanica, didattica e pratica delle nuotate, anche con pinne, in funzione del salvamento acquatico	periodi 20
16) Richiami ed approfondimento di teoria, tecnica, con elementi di biomeccanica, e pratica del salvataggio a nuoto	periodi 20
17) Teoria, tecnica e pratica del salvataggio con imbarcazioni e mezzi ausiliari.	
18) Richiami ed approfondimenti per il salvamento fluviale	periodi 20
19) Elementi di teoria, tecnica e pratica di ginnastica in funzione del nuoto e del salvamento	periodi 10
20) Sopravvivenza in acqua	periodi 4
21) Elementi di meteorologia	periodi 8
22) Elementi di ecologia	periodi 4
23) Norme sanitarie per le manifestazioni sportive in piscina	periodi 3
	<u>Totale periodi 168</u>

PROGRAMMA ANALITICO

- 1) **Richiami ed approfondimento sull'Assistente Bagnanti, sul Maestro di Salvamento e sul salvamento** **periodi 2**
 - 1.1 Il profilo professionale del Maestro di Salvamento.
 - 1.2 Il profilo professionale dell'Assistente Bagnanti.
 - 1.3 Le funzioni dell'Assistente Bagnanti: compiti e responsabilità.
 - 1.4 Il Maestro di Salvamento coordinatore di Assistenti Bagnanti.
 - 1.5 Sicurezza e pericolosità dei salvataggi a seconda dei mezzi a disposizione e delle condizioni ambientali.
 - 1.6 Il Salvamento in Italia, in Europa e nel mondo.
 - 1.7 Programmazione, organizzazione e conduzione dei corsi.
 - 1.8 Valutazioni periodiche ed esami.

- 2) **Richiami ed approfondimento sul codice della navigazione e regolamento di esecuzione e sulla normativa per le imbarcazioni da diporto** **periodi 7**
 - 2.1 Beni, pertinenza, uso e limiti del Demanio Marittimo.
 - 2.2 Concessioni demaniali (modifiche - estensioni).
 - 2.3 Impianto ed esercizio di depositi stabilimenti.
 - 2.4 Mare territoriale.
 - 2.5 Obbligazioni derivanti da assistenza, salvataggio e recupero.
 - 2.6 Disciplina del Windserf.
 - 2.7 Disciplina dello sci nautico.
 - 2.8 Disciplina delle attività balneari.
 - 2.9 Battelli a motore e battelli di salvataggio.
 - 2.10 Noleggio pattini, mosconi, barche ecc.
 - 2.11 Obblighi per i gestori di stabilimenti.
 - 2.12 Norme di trasporto dei natanti su strada.

- 3) **Principi per l'apprendimento - insegnamento** **periodi 20**
 - 3.1 Le teorie sull'apprendimento.
 - 3.2 Modalità dell'apprendimento.
 - 3.3 I sistemi percettivi.
 - 3.4 Elaborazione continua.
 - 3.5 La memoria e l'attenzione ed i loro valori nel tempo.
 - 3.6 I meccanismi decisionali.
 - 3.7 Il sistema di controllo.
 - 3.8 L'essenziale e l'idoneo per la crescita del movimento.
 - 3.9 l'attenzione (capacità limitata, selettiva, portata variabile).

- 4) **Il movimento e le sue caratteristiche.**
 - 4.1 Tipo di movimento: passi percettivi, volontari automatizzati.

- 4.2 Struttura del movimento.
 - 4.3 Come si realizza un movimento.
 - 4.4 Le componenti del movimento (senso percettivo, spaziale, dinamico, temporale).
 - 4.5 L'unione di più movimenti (in sequenza ed in parallelo).
- 5) Le capacità fisiche.**
- 5.1 La resistenza.
 - 5.2 La forza (la forza sensibile).
 - 5.3 La rapidità - la velocità.
- 6) Il carico natatorio.**
- 6.1 Gli aspetti: significativo, quantitativo, qualitativo.
 - 6.2 Il principio della polivalenza.
 - 6.3 Il principio della multilateralità.
 - 6.4 Fasi della didattica in funzione del carico.
- 7) Lo sviluppo della coordinazione e l'apprendimento delle abilità natatorie.**
- 7.1 Il processo neurologico.
 - 7.2 Pavlov: l'irradiazione del sistema nervoso centrale SNC.
 - 7.3 Bernstein: il movimento biodinamico e la riduzione dei gradi di libertà.
 - 7.4 Dal facile al difficile e dal semplice al complesso.
 - 7.5 Meinel e Schanabel: le 4 fasi dell'apprendimento
- 8) Le capacità motorie e gli schemi motori di base nel nuoto e nel salvamento.**
- 8.1 Le capacità (generalì, specifiche optative, sensoperceptive, coordinative, condizionali, transfert).
 - 8.2 Le capacità coordinative (generali e speciali).
 - 8.3 Le capacità speciali (orientamento, differenziazioni spazio-temporale, differenziazione dinamica, combinazione motoria, equilibrio, anticipazione, fantasia motoria, transfert).
- 9) La programmazione didattica, principi per l' insegnamento**
- periodi 10**
- 9.1 Gli obiettivi (primari, secondari, generali e specifici della disciplina).
 - 9.2 I requisiti per l'insegnamento (idoneità psichica e fisica).
 - 9.3 I principi assiologici per l'insegnamento (adeguamento, individualizzazione, totalità, realismo ed esperienza pratica, solidarietà, peculiarità e specificità).

10) Il metodo per l'insegnamento.

- 10.1 Il metodo in funzione dell'obiettivo, personalizzato.
- 10.2 Le procedure tecnologia didattica.
- 10.3 Le motivazioni.
- 10.4 La correzione degli errori.

11) Elementi di psicopedagogia

periodi 6

- 11.1 Tecnica della comunicazione.
- 11.2 Aspetti psicologici nel salvamento.
- 11.3 Aspetti psicologici del formatore.
- 11.4 La formazione.
- 11.5 Moduli formativi.
- 11.6 Formazione e apprendimento.
- 11.7 Formazione e motivazione.
- 11.8 Organizzazione.

12) Richiami ed approfondimento di nozioni di anatomia e fisiologia in funzione della respirazione artificiale e di primo soccorso per fratture , ferite, ustioni, punture di animali marini e di insetti

periodi 7

- 12.1 Anatomia e fisiologia della respirazione.
- 12.2 Anatomia e fisiologia della circolazione del sangue.
- 12.3 Cenni di anatomia e fisiologia del sistema nervoso.
- 12.4 Emorragia venosa e arteriosa.
- 12.5 Vari tipi di fratture.
- 12.6 Lussazioni e slogature.
- 12.7 Strappi muscolari e tendinei.
- 12.8 Ustioni.
- 12.9 Causticazioni.
- 12.10 Punture di animali marini.
- 12.11 Punture di insetti.

13) Richiami ed approfondimento di teoria e tecnica della rianimazione e primo soccorso agli asfittici con la respirazione artificiale (R.A.) e il massaggio cardiaco esterno, - B.L.S.

periodi 7

- 13.1 Tecnica della R.A. con aria espirata.
 - tecnica: bocca - naso;
 - tecnica: bocca - bocca,
 - tecnica: bocca - naso - bocca.
- 13.2 Tecnica del massaggio cardiaco esterno.
- 13.3 Rianimazione con massaggio cardiaco esterno e R.A. con aria espirata:
 - tecnica: bocca - naso con massaggio cardiaco esterno;

- tecnica: bocca - bocca con massaggio cardiaco esterno;
- 13.4 Tecniche della respirazione artificiale manuale (RAM):
 - tecnica: pressione sul dorso e sollevamento delle braccia;
 - tecnica: pressione sul dorso e sollevamento delle anche;
 - tecnica: pressione sul dorso e sollevamento delle anche con due operatori;
 - tecnica: pressione sul dorso su due asfittici con un operatore.
- 13.5 Altri metodi di R.A.M. con impiego di mezzi ausiliari.
- 13.6 Scelta del metodo, vantaggi e svantaggi di ciascun metodo a seconda delle condizioni dell'asfittico.

14) Pratica dei vari sistemi di respirazione artificiale periodi 20

- 14.1 Esercitazioni pratiche dei sistemi con aria espirata con manichini.
- 14.2 Esercitazioni pratiche dei sistemi di respirazione artificiali manuali.
- 14.3 Esercitazioni pratiche di R.A. con l'utilizzo di mezzi ausiliari.

15) Richiami ed approfondimento di teoria, tecnica, con elementi di biomec- canica, didattica e pratica delle nuotate, anche con pinne, in funzione del salvamento acquatico periodi 20

- 15.1 Nuotata a crawl.
- 15.2 Nuotate sul dorso. (rana, farfalla)
- 15.3 Nuotata a rana.
- 15.4 Nuotata ad over.
- 15.5 Nuotata sul dorso con il movimento delle gambe a rana, a rana alternata
(bicicletta) con la sforbiciata, con e senza l'aiuto di un braccio.
- 15.6 Nuotata sul dorso e sul fianco portando un oggetto.
- 15.7 Entrata in acqua sicura.
- 15.8 Tuffo da sponda bassa e dall'alto (m. 1 - 3 -5) anche con salvagente.
- 15.9 Immersione rapida (capriola in avanti, a palombaro).
- 15.10 Immersione e recupero di un oggetto in profondità.
- 15.11 Nuoto a subacqueo a rana e con pinne.
- 15.12 Nuoto lontano dalla riva.
- 15.13 Nuoto in acque correnti, come si evitano e ci si difende dai mulinelli.

16) Richiami ed approfondimento di teoria, con elementi di biomeccanica, tecnica e pratica del salvataggio a nuoto periodi 20

- 16.1 La nuotata di avvicinamento al pericolante.
- 16.2 L'entrata in presa del pericolante.

- 18.4 Recupero del pericolante in corrente: in coppia, vincolato, con corda.
- 18.5 Recupero del pericolante in corrente, in squadra, con operatore vincolato.
- 18.6 Imbarcazioni con chiglia a fondo piatto.
- 18.7 Gommone da rafting per il salvamento.
- 18.8 Tecniche di conduzione in acque mosse.
- 18.9 Tecniche di recupero di pericolante con imbarcazione.
- 18.10 Attività sportive fluviali: pericoli.

19) Elementi di teoria, tecnica e pratica di ginnastica in funzione del nuoto per salvamento **periodi 10**

- 19.1 La mobilità articolare.
- 19.2 Il potenziamento della muscolatura.
- 19.3 La ginnastica in funzione dell'insegnamento del nuoto e del salvamento.

20) Sopravvivenza in acqua **periodi 4**

- 20.1 Mezzi di salvataggio collettivi.
- 20.2 Mezzi di salvataggio individuali.
- 20.3 Imbarcazioni di salvataggio.
- 20.4 Zattera di salvataggio.
- 20.5 Apparecchi galleggianti.
- 20.6 Giubbotti salvagente.
- 20.7 Salvagente anulare.
- 20.8 Ipotermia.

21) Richiami ed approfondimento di elementi di meteorologia **periodi 8**

- 21.1 L'atmosfera.
- 21.2 La temperatura dell'aria.
- 21.3 La pressione atmosferica.
- 21.4 L'umidità .
- 21.5 Le nubi.
- 21.6 Le precipitazioni .
- 21.7 Il vento.
- 21.8 I cicloni e gli anticicloni.
- 21.9 Lo stato del mare.
- 21.10 Il tempo sul Mediterraneo.
- 21.11 Osservazioni in superficie.
- 21.12 Osservazioni in quota.
- 21.13 Bollettini meteo.

21.14 Cartografia.

21.15 Previsioni del tempo.

22) Richiami ed approfondimento di elementi di ecologia periodi 4

22.1 Le norme per mantenere gli ambienti, le piscine e le spiagge in condizioni igieniche corrette.

22.2 Trattamento delle acque delle piscine:

- il valore del PH (acidità, alcalinità: rapporto ideale);
- clorazione;
- disinfezione;
- prodotti clorattivi;
- le alghe;
- apparecchiature per l'analisi e controllo dell'acqua.

22.3 Sostanze pericolose:

- Anossizzanti.
- Tossici del sistema nervoso.
- Mezzi protettivi (filtranti, auto protettivi).

23) Norme sanitarie per le manifestazioni sportive in piscina

periodi 3

23.1 Leggi e regolamenti vigenti per la tutela sanitaria degli atleti.

21.2 Assicurazione (per l'Assistente Bagnanti e per gli atleti).

21.3 Assistenza sanitaria durante le manifestazioni agonistiche.

21.4 Malattie da piscina.

ESAME FINALE

Il corso si conclude con un esame basato su un colloquio

TEORICO PRATICO sulle materie in programma.