

## **IL DECALOGO ACQUATICO DEL BRAVO GENITORE**

- 1** Educa i tuoi figli ad una buona acquaticità, dai primi bagnetti alla prima scoperta del mare: se non sai come affrontare con sicurezza l'ambiente acquatico informati e apprendi.
- 2** Ricorda che ogni bambino ha i suoi tempi. Stimola la sua acquaticità rispettando i loro tempi di apprendimento. La comunicazione, il gioco e la prudenza sono alla base di tutto.
- 3** Ricorda che la confidenza dell'acqua sul viso va stimolata con specifiche procedure e che la corretta respirazione in acqua è il vero ABC dell'ambiente acquatico.
- 4** Tieni sempre a vista i bambini nelle piscine, nei parchi acquatici e nei tratti di mare, anche se sono sorvegliati dai bagnini. Tienili a vista anche quando hanno i braccioli o altri ausili per il galleggiamento!
- 5** Non togliere i braccioli o un bracciolo per vedere se stanno a galla, sgonfiali gradualmente e verifica la loro dinamicità ed il loro galleggiamento.
- 6** In acqua con i tuoi bambini gioca, divertiti ma valuta sempre le tue e le sue capacità natatorie. Inoltre rispetta e fai rispettare ai tuoi figli i divieti di balneazione.
- 7** La maggior parte di laghi e dei fiumi non è balneabile: In acque torbide e prive di sorveglianza evitate la balneazione anche se siete nuotatori esperti. Ogni azione genera una conseguenza: non avere comportamenti eccessivi e sii un genitore prudente.
- 8** Ricordati che l'apnea è pericolosa anche in un metro d'acqua! Fai ammirare i fondali ai tuoi bambini, ma al primo bisogno di respirare digli di riemergere. Nell'apnea utilizza sempre il sistema di coppia: uno in superficie e l'altro si immerge. E utilizza sempre il pallone segnasub!
- 9** Attendi a dove vi tuffate! Il fondo deve essere libero e la profondità deve essere adatta ad evitare incidenti. Inoltre rispetta l'ambiente acquatico marino: guardare e non toccare. Alcune specie possono essere pericolose!
- 10** In barca o sul gommone prendi visione delle norme. Indossa e fai indossare il giubbotto salvagente ai bambini. Se avvisti una boa con una bandierina stai almeno a 100m di distanza, significa che c'è un subacqueo in immersione.