



## **Domande frequenti**

### **Perché dovrei portare mio figlio in piscina?**

*Iscrivere un bambino a un corso di nuoto significa permettergli di avvicinarsi all'acqua senza timore e di crescere in salute: il nuoto è lo sport più sicuro e completo.*

### **Quanto tempo ci vuole per imparare a nuotare?**

*A questa domanda è impossibile dare una risposta. Un bambino matura le competenze motorie terrestri (camminare, correre, saltare, ecc.) in maniera spontanea. Il nuoto non fa parte della nostra memoria evolutiva (la nostra specie si è sviluppata sulla terraferma), pertanto tutte le abilità motorie acquatiche devono essere apprese attraverso un percorso didattico razionale e rispettoso del grado di sviluppo psicofisico degli allievi. I tempi di apprendimento sono influenzati dall'età degli allievi, dal grado di coordinazione, dalla struttura fisica, dalla qualità del loro rapporto con l'acqua (i figli di genitori che hanno paura dell'acqua imparano più lentamente), dalla continuità e dalla frequenza con la quale ci si reca in piscina.*

### **È più efficace una lezione collettiva o individuale?**

*Per i bambini la modalità di apprendimento ottimale è il corso collettivo: la vicinanza dei compagni è un incentivo e un conforto, e permette all'istruttore di organizzare giochi ed esercitazioni altrimenti impossibili. La lezione individuale è consigliata solo in presenza di limitazioni fisiche o psichiche gravi (disabilità, traumi, ecc).*

### **È meglio un corso monosettimanale o bisettimanale?**

*Come detto, un elemento chiave dell'apprendimento è la frequenza. A differenza degli sport terrestri, quelli acquatici possono essere praticati solo in piscina. Più tempo intercorre fra una lezione e l'altra, più le abilità apprese faticano a stabilizzarsi. Per un apprendimento adeguato è senz'altro consigliabile il corso bisettimanale: scegliendo il monosettimanale è necessario mettere in conto tempi di apprendimento sensibilmente più lunghi.*

### **Chi stabilisce il programma didattico?**

*AQUAPOLIS è la società Bassanese detentrica del marchio di qualità Scuola Nuoto Federale rilasciato dalla Federazione Italiana Nuoto, della quale viene adottato il programma didattico articolato in quattro punti fondamentali:*

- 1. Ambientamento: gli allievi devono superare completamente la paura dell'acqua ed acquisire le abilità fondamentali sulle quali costruire le nuotate: il tuffo, la respirazione, il galleggiamento prono e supino, lo scivolamento; prima in acqua bassa e poi in acqua fonda*
- 2. Nuotate base: gli allievi acquisiscono in forma grezza le nuotate a dorso e crawl (stile libero)*

#### **Aquapolis SSD a r.l.**

Via Ca' Dolfin 139 – 36061 Bassano del Grappa VI  
C.F. e P.IVA 03636730248  
Tel. 0424-790001 – Fax 0424-790002



3. Nuotate evolute: *gli allievi perfezionano le nuotate a dorso e a crawl e acquisiscono in forma grezza le nuotate a rana e farfalla (delfino)*

4. Perfezionamento: *gli allievi perfezionano le quattro nuotate, comprese partenze virate e fasi subacquee, e si allenano sulla resistenza, nuotando tratti sempre più lunghi e con maggiore velocità*

### **Chi certifica le competenze degli allievi?**

*Nel mese di maggio vengono effettuate le prove di brevetto: i brevetti sono degli attestati del livello tecnico raggiunto dagli allievi e come tali sono riconosciuti presso tutte le scuole nuoto federali (oltre 750 in tutta Italia). Sono previsti quattro brevetti corrispondenti ai livelli tecnici elencati in precedenza, più un quinto livello: l'attestato di Abilità nel nuoto per salvamento, che certifica la conoscenza delle tecniche di soccorso in acqua e consente, entro il compimento dei 19 anni, di frequentare un corso di formazione per Assistente bagnanti con un programma agevolato e senza sostenere l'esame di ammissione. È importante ricordare che le acquisizioni non sono definitive ma richiedono un allenamento costante: pause superiori ai due/tre mesi comportano inevitabilmente un regresso tecnico che costringe l'allievo a riprendere l'attività ad un livello inferiore.*

### **Come vengono composti i gruppi?**

*Gli allievi vengono divisi in base alle loro capacità tecniche in gruppi omogenei che vanno da un minimo di 4 a un massimo di 8 allievi. Nello stesso gruppo possono quindi trovarsi allievi di età e struttura fisica in condizione di lavorare insieme efficacemente.*

### **Quali qualifiche possiedono gli istruttori?**

*Tutti gli istruttori di AQUAPOLIS sono in possesso della qualifica di Istruttore rilasciata dalla Federazione Italiana Nuoto. A maggiore tutela degli utenti, AQUAPOLIS chiede inoltre a tutti i propri collaboratori il possesso del brevetto di Assistente Bagnanti.*

### **Chi decide la composizione dei gruppi e gli spostamenti degli allievi da un gruppo all'altro?**

*Gli spostamenti sono effettuati esclusivamente dal coordinatore della scuola nuoto, che ha le competenze e l'esperienza necessarie per comporre i gruppi nel modo tecnicamente più omogeneo, creando le condizioni per un migliore apprendimento.*

### **A chi devo rivolgermi per avere informazioni sui progressi di mio figlio o per esporre le mie critiche e rimostranze?**

*Esclusivamente al coordinatore della scuola nuoto, che conosce l'organizzazione in tutti i dettagli ed è in grado di fornire informazioni precise e puntuali, e di affrontare nel modo migliore qualsiasi problema.*

#### **Aquapolis SSD a r.l.**

Via Ca' Dolfin 139 – 36061 Bassano del Grappa VI

C.F. e P.IVA 03636730248

Tel. 0424-790001 – Fax 0424-790002



## **Perché non è possibile parlare direttamente con l'istruttore di mio figlio?**

*Per ragioni didattiche e di sicurezza l'istruttore deve dedicare tutta la propria attenzione agli allievi. Per qualsiasi chiarimento è sempre a vostra disposizione il coordinatore della scuola nuoto, che potete contattare direttamente o tramite la reception.*

## **Perché non insegnate a nuotare a bambini che hanno meno di sei anni?**

*Il nuoto è uno sport di resistenza alla velocità ad elevata valenza coordinativa: l'apprendimento delle tecniche di nuoto richiede una coordinazione e quindi un livello di maturazione del sistema nervoso centrale che si raggiunge intorno ai sei anni. Non è un caso che anche la scuola inizi a questa età. I corsi neonatali (Baby) e prescolari hanno la stessa funzione dell'asilo e della scuola dell'infanzia: attraverso il gioco guidato gli allievi acquisiscono alcune abilità fondamentali (confidenza con l'acqua, respirazione, immersione, galleggiamento statico e dinamico) grazie alle quali, una volta raggiunta l'età adeguata, impareranno a nuotare bene e con facilità.*

## **È indispensabile utilizzare gli occhialini?**

*Assolutamente no. La quantità massima di cloro attivo libero presente nell'acqua della piscina è perfettamente tollerabile da occhi pelle e mucose. Non c'è quindi ragione di utilizzare un accessorio che ritarda l'apprendimento e impedisce al bambino di sentirsi completamente a proprio agio in acqua. Gli occhialini diventano utili in fase di perfezionamento, quando gli allievi iniziano a percorrere lunghi tratti a nuoto e devono poter controllare con attenzione l'ambiente circostante, ma sarà l'istruttore ad avvisarli quando sarà il momento. Sono invece completamente inutili i tappanasi, perché con l'acquisizione di una corretta tecnica respiratoria le cavità nasali rimangono perfettamente asciutte.*

## **È obbligatorio presentare un certificato medico? E di che tipo?**

*Sì. A seguito anche del DM 8/8/2014, poiché AQUAPOLIS è una società sportiva dilettantistica affiliata alla Federazione Italiana Nuoto, per tutte le attività organizzate (ad eccezione del corso baby che non ha un programma didattico strutturato) è necessario esibire un certificato medico di idoneità all'attività sportiva non agonistica compilato secondo il facsimile allegato C al DM 24/4/2013. Il certificato medico ha validità di 12 mesi dalla data di rilascio. Certificati difformi a quanto sopra non possono essere accettati.*

## **A chi posso rivolgermi per la richiesta del certificato?**

*Il certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica può essere prodotto dal medico di medicina generale o dal pediatra di libera scelta o da un medico specializzato in medicina dello sport.*

### **Aquapolis SSD a r.l.**

Via Ca' Dolfin 139 - 36061 Bassano del Grappa VI  
C.F. e P.IVA 03636730248  
Tel. 0424-790001 - Fax 0424-790002



## **In attesa di produrre il certificato medico posso autocertificare lo stato di salute di mio figlio?**

*No. Per la legge italiana l'autocertificazione dello stato di salute proprio o dei propri congiunti ha valore nullo. In assenza di certificato medico in corso di validità non è possibile praticare alcuna attività organizzata.*

## **Qual è la temperatura dell'acqua?**

*La vasca piccola è mantenuta alla temperatura di 31-32°C, la vasca grande a 28-29°C, la vasca fitness 30-31°C. Temperature ampiamente superiori al minimo di legge fissato in 24°C.*

## **C'è il rischio di sviluppare irritazioni a causa del cloro?**

*La quantità massima di cloro libero in vasca è di 1,8 mg/l (parti per milione), ampiamente al di sotto della soglia di tollerabilità (è il valore più restrittivo fra i paesi UE) e mantenuto automaticamente da un sistema automatizzato, al quale si affianca un programma di controlli manuali a cura dei nostri operatori. I valori di cloro, pH, temperatura dell'acqua sono riportati su un pannello informativo esposto in tribuna.*

## **Perché non utilizzate sistemi alternativi di disinfezione dell'acqua (UV, ozono, ecc)?**

*La legge italiana (atto d'intesa stato-regioni 16/1/2003) impone la cloro-copertura delle vasche per la balneazione pubblica: anche le piscine che trattano l'acqua con raggi UV o scariche di ozono hanno l'obbligo di rispettare i parametri ministeriali riguardo al cloro in vasca: questo per neutralizzare qualsiasi sostanza inquinante potenzialmente nociva (germi, batteri, ecc). Il prodotto utilizzato per trattare l'acqua della piscina di Bassano del Grappa è l'ipoclorito di sodio, lo stesso prodotto impiegato nelle nursery per la disinfezione di biberon e tettarelle.*

## **Idrokinesterapia, riabilitazione, rieducazione, ginnastica antalgica: quali sono le differenze?**

- IDROKINESITERAPIA: fisioterapia svolta in acqua;
- RIABILITAZIONE FUNZIONALE: programma di esercizi finalizzati al ripristino di una funzione motoria deficitaria;
- RIEDUCAZIONE MOTORIA: programma di esercizi finalizzati a una corretta riorganizzazione del movimento. NON sostituisce ma AFFIANCA o SEGUE le terapie fisiche di riabilitazione;
- GINNASTICA ANTALGICA: programma di esercizi finalizzati ad alleviare il dolore in determinate parti del corpo (schiena, bacino, articolazioni, ecc).

Per questo tipo di attività vi mettiamo a disposizione operatori professionali in possesso delle competenze adeguate, ma NON siamo in grado di consigliarvi quale sia la migliore per voi: la scelta deve essere effettuata con la collaborazione del vostro medico curante.

### **Aquapolis SSD a r.l.**

Via Ca' Dolfin 139 - 36061 Bassano del Grappa VI  
C.F. e P.IVA 03636730248  
Tel. 0424-790001 - Fax 0424-790002