



CORSO CUCCIOLI 3-36 MESI

Cosa portare:

- Costume contenitivo o pannolino per la piscina (es. Huggies Little Swimmers) acquistabili anche presso la segreteria;
- Cuffia/bandana obbligatoria (sia per i genitori che per i bambini) acquistabile anche presso la segreteria;
- Accappatoio e/o asciugamano;
- Ciabatte solo per chi sa camminare;
- Telo da appoggiare al fasciatoio per cambiare il bambino;
- Shampoo, doccia-schiuma, crema idratante;
- Biberon di plastica con acqua/succo di frutta/tisana/latte;
- Lucchetto per l'armadietto ed eventualmente per la cassetta porta valori, acquistabili anche presso la segreteria;

Ricorda:

- Non è possibile accedere allo spogliatoio con il passeggino, è necessario quindi riporlo nello spazio indicato, mentre è consigliabile l'uso degli ovetti che andranno riposti sopra gli armadietti per permettere le pulizie dello spogliatoio;
- È possibile entrare nello spogliatoio 15 minuti prima dell'inizio della lezione;
- È previsto un solo accompagnatore per bambino sia per la lezione sia per lo spogliatoio. Se si vuole entrare in due il secondo accompagnatore dovrà pagare il biglietto d'ingresso, ma non sarà comunque possibile assistere alla lezione;
- Negli spogliatoi trovate dei fasciatoi, un box, dei seggiolini e le sdraiette per lavarli. I fasciatoi sono ad uso comune quindi dopo l'utilizzo devono essere lasciati liberi; è consigliato mettere i vestiti del bambino nel ripiano sottostante così saranno già pronti.

Raccomandazioni:

Per una migliore riuscita del corso è bene mantenere il più possibile continuità nella frequenza delle lezioni durante tutta la stagione.

Raccomandiamo e consigliamo puntualità: arrivare di corsa e fare tutto di fretta può creare stress nel bambino e inficiare così la sua tranquillità durante la lezione.

Dal momento che nello spogliatoio la temperatura è generalmente gradevole-calda, è consigliato far indossare al bambino solo il pannolino e il body e finire di vestirlo solo quando l'adulto è pronto per uscire dallo spogliatoio. Per lo stesso motivo, in ingresso, è sempre preferibile svestire prima il bambino.



Bonus omaggio:

Al momento dell'iscrizione verranno accreditati dei BONUS RECUPERI, 3 per le 10 lezioni, 6 per 1 periodo, illimitati per chi acquista 2 periodi (stagionale). I Bonus sono validi come:

- Ingressi omaggio al Nuoto Libero o alle vasche estive (gratuito un accompagnatore e bambino) utilizzabili entro la scadenza della propria iscrizione.
- Lezioni di recupero del corso nel caso si fossero verificate assenze, tali recuperi dovranno essere prenotati ed effettuati, previa disponibilità posti, entro la scadenza del proprio abbonamento. **ATTENZIONE** *dal momento che i corsi sono a numero chiuso, chiediamo di comunicare le assenze alla segreteria (015402808 oppure biella@insportsrl.it) per permettere a chi deve fare i recuperi di poterli prenotare e una gestione ottimale della lezione.*
- Partecipazione alla LEZIONE SPECIALE: è una lezione che si svolge di domenica mattina, tre volte nell'arco del periodo settembre-luglio, in occasione della quale il bambino può entrare in acqua con due adulti e con eventuali fratelli e sorelle più grandi. Le date delle lezioni speciali vi verranno comunicate con anticipo dagli istruttori del corso e potrete prenotare la vostra presenza in reception. Le lezioni speciali saranno divise per fascia di età (3-12 mesi, 12-24, 24-36), con un massimo di 12 bambini per turno.

Consigli utili:

La temperatura dell'acqua è di 31/32 gradi.

- Vi consigliamo di non portare il bambino a fare la lezione a stomaco vuoto. Facendo attività fisica al bimbo viene subito appetito. Dare a loro qualcosa di leggero e digeribile. **ATTENZIONE** *Il neonato può fare la poppata anche pochi minuti prima di entrare in acqua e, se è necessario, anche durante la lezione.*
- Il raffreddore del bambino non rappresenta un problema, anzi, l'ambiente umido della piscina fluidifica le secrezioni favorendone una rapida espulsione.
- Se il bambino ha la tosse consultate il pediatra.
- Se il bambino ha la febbre e/o malattie infettive (congiuntivite, ecc.) non può frequentare il corso.

La struttura della lezione:

La lezione si svolgerà con una sequenza di fasi prestabilite e uguali ogni volta, così da creare una routine che aiuti l'ambientamento dei bambini e faciliti l'apprendimento:

- Doccia;
- Ingresso in acqua con il genitore dove per alcuni minuti ci si potrà ambientare, socializzare e giocare con l'acqua liberamente;
- Serviranno, per ripetere e consolidare gli elementi di base, 2/3 giochi da aggiungere ogni volta con il progredire dell'apprendimento degli esercizi nuovi strutturati in forma ludica;
- Canzone e saluto finale: la canzone finale sarà sempre la stessa perché aiuta a far capire al bambino che il momento in acqua è finito e deve accettare, senza capricci, che deve uscire dalla piscina. Vi consigliamo di utilizzarla anche a casa alla fine del bagnetto.



Il rapporto istruttore-genitore-bambino:

Il genitore durante il corso di acquaticità neonatale sarà allievo e istruttore allo stesso tempo: *ALLIEVO* poiché dovrà apprendere alcune nozioni, esercitazioni e modalità esecutive; *ISTRUTTORE* poiché dovrà riproporle al proprio bambino.

L'atteggiamento del genitore è uno dei fulcri per un percorso sereno e fruttuoso.

La chiave di lettura di questi rapporti è la fiducia:

- *FIDUCIA* del genitore nell'istruttore e nelle sue indicazioni cercando di far partecipare il bambino all'attività proposta, e nella convinzione che tutte le esercitazioni proposte siano eseguibili da ogni bambino del gruppo, anche se con tempistiche e modalità diverse. La partecipazione del genitore alle attività proposte deve essere attiva, sia fisicamente sia emotivamente.
- *FIDUCIA* nelle possibilità del bambino ma allo stesso tempo capacità di accettarne i limiti e le paure senza avere troppe aspettative di risultati immediati.

Istruttore e genitore, dunque, lavorano in simbiosi per raggiungere gli stessi obiettivi superando in tal modo ogni difficoltà che si presenti sul percorso.

Può capitare che il bambino si rifiuti di eseguire o ripetere l'esercizio, che faccia i capricci, che sia nervoso, che desideri coccole o semplicemente stanco. Sarà compito del genitore assieme all'istruttore aiutare il bambino a trovare il giusto equilibrio per poter continuare la lezione divertendosi e superare eventuali difficoltà.

Obiettivi finali del corso:

- ❖ Ingresso in acqua gioioso e sereno che denoti fiducia in sé stesso e verso l'ambiente acquatico, grazie alle abilità acquisite durante il corso;
- ❖ Spostamento libero in acqua in totale autonomia o con l'uso di ausili di galleggiamento (tubo, salvagente, braccioli, ecc.);
- ❖ Capacità di immergere il viso e il capo in acqua per creare una fase di apnea più o meno prolungata;
- ❖ Acquisizione del galleggiamento in posizione supina anche con l'utilizzo di ausili (braccioli, ecc.);
- ❖ Socializzazione con bambini e adulti tutti accomunati dalla condivisione della stessa esperienza alla scoperta di nuove situazioni e regole comportamentali;
- ❖ Raggiungimento di una totale autonomia del bambino in acqua senza il genitore, finalizzato ad un felice inserimento nel corso di acquaticità 3/5 anni. Sarà pertanto ricercato un graduale distacco tra il bambino e il genitore;
- ❖ *Cultura della SICUREZZA.* Capacità di affrontare l'acqua in sicurezza, riducendo al minimo la fonte di pericolo che l'acqua stessa può rappresentare.



Giorni e orari:

Lunedì	Mercoledì	Venerdì	Sabato
15:30-16:15 12-24 mesi	16:00 – 16:30 0-12 mesi	9:30-10:15 12-24 mesi	9:15-9:45 0-12 mesi
16:15-17:00 24-36 mesi	16:30 – 17:15 24-36 mesi	10:15-10:45 0-12 mesi	9:45-10:30 12-24 mesi
		10:45-11:15 0-12 mesi	10:30-11:15 24-36 mesi
		16:00-16:45 24-36 mesi	11:15-12:00 24-36 mesi e corso ponte
		16:45-17:30 Corso ponte	

Attenzione: ricordiamo che i corsi sono tutti a numero chiuso; quindi, sarà necessario verificare la disponibilità in segreteria al momento dell'iscrizione.
Gli orari potrebbero subire delle variazioni.

Contatti:

Per qualsiasi tipo di difficoltà, dubbio o eventuali problematiche, assenza prolungate per malattie o vacanze, cambio giorno e orario del corso, difficoltà nei recuperi ecc., contattare la segreteria e, se richiesto, verrete messi in contatto con il Responsabile del corso, così da poter risolvere e trovare una soluzione ad eventuali problematiche.

Ringraziandovi per l'attenzione vi ricordiamo che per chiarimenti e domande potete contattare la nostra reception del centro sportivo allo **015402808** o scrivere una e-mail a **biella@insportsrl.it**

Buon divertimento a tutti!

Staff cuccioli - In Sport Biella

