



# CORSO PRIME BOLLE

---

*Istruzioni per l'uso dedicate ai genitori.*

*Regole da seguire in piscina:*

- 1) È obbligatorio l'uso del pannolone contenitivo (o costume contenitivo), NON usare il pannolone normale!
- 2) La cuffia è **OBBLIGATORIA** per il genitore, facoltativa per il bambino fino a tre anni.
- 3) È obbligatorio l'uso delle ciabatte sia per il genitore che per i bambini che camminano sia negli spogliatoi che a bordo vasca. Le scarpe e i passeggini andranno lasciati fuori dagli spogliatoi, è consentito portare gli "ovetti", anche per facilitare il cambio del genitore.
- 4) Ricordarsi di portare a bordo vasca accappatoi e/o salviette per genitori e bimbi e il cambio per i bambini.
- 5) Sarebbe opportuno per la stagione fredda vestire i bimbi a strati, iniziare a spogliarli nello spogliatoio dedicato ai corsi (seguendo il criterio di scegliere lo spogliatoio del sesso del genitore, non del bambino!), e portarli a bordo vasca con indosso ancora l'ultimo strato (maglietta o body). A bordo vasca saranno disponibili fasciatoi per l'ultimo cambio, in modo da evitare sbalzi di temperatura. Saranno disponibili due box per consentire ai genitori di fare la doccia prima dell'ingresso in acqua.
- 6) È consentito l'ingresso in acqua ad un solo genitore per bambino, se l'altro genitore vuole partecipare a qualche lezione occorre avvisare prima le istruttrici; eventuali parenti (nonni emozionati, zii/zie entusiasti), potranno assistere alle prodezze del loro piccolo dalla zona bar.

## Qualche consiglio utile:

- 1) Al termine della lezione asciugate subito il bimbo e lasciatelo qualche momento appoggiato prima su un fianco poi sull'altro per facilitare l'uscita di acqua dal padiglione auricolare ma non vestitelo completamente per evitare sbalzi termici. Vestitevi voi genitori poi finite di vestire i piccoli.
- 2) Se fuori è molto freddo asciugate testa e capelli del bimbo con i phon a disposizione negli spogliatoi. Attenzione ad asciugare bene le orecchie, soprattutto per i più piccoli. Un cappellino di lana all'uscita eviterà tanti problemi.
- 3) Prima di uscire all'aperto fate rilassare qualche momento i bimbi nell'ingresso o nella zona bar. Ricordatevi di portare con voi qualcosa da mangiare per i più grandicelli, e per tutti sempre da bere. Stare in acqua fa venire sete!

## Cosa fare in caso di:

- 1) **aria** la visita preventiva del Pediatra che deciderà cosa è più opportuno  
**fa FEBBRE**: tenere a casa il bambino e tornare in piscina solo dopo il consenso del pediatra.
- 2) **TOSSE**: prima di essere portato in piscina fare visitare il bambino dal Pediatra, che deciderà se è opportuno sospendere momentaneamente il corso.
- 3) **RAFFREDDORE**: in questo caso la piscina potrebbe essere un toccasana perché l'ambiente caldo-umido favorisce l'idratazione delle vie aeree e agevola la respirazione.
- 4) **OTITE**: è necessaria la visita preventiva del Pediatra che deciderà cosa è più opportuno  
**fa FEBBRE**: tenere a casa il bambino e tornare in piscina solo dopo il consenso del pediatra.

## DUE PAROLE SU...

### Gli obiettivi del corso

Possiamo distinguere tra obiettivi a breve, medio e lungo termine, sempre tenendo ben presente che lo scopo di questo corso NON è ottenere tanti campioncini in erba ma bimbi felici di poter stare nell'acqua divertendosi senza paura.

Obiettivo a breve termine: cercheremo di rendere ogni lezione divertente, stimolante e gioiosa così che ogni coppia genitore/bambino sia desiderosa di ritornare la settimana seguente.

Obiettivo a medio termine: coinvolgere il genitore e renderlo partecipe fornendogli tutti gli strumenti a nostra disposizione per renderlo attore principale nel delicato processo di ambientamento acquatico del suo bambino, in poche parole trasformare un genitore, a volte lui stesso poco "acquatico", in un "istruttore" in grado di aiutare suo figlio a conquistare nuove autonomie.

Obiettivo a lungo termine: portare il bambino dalla totale dipendenza dai genitori (sia in acqua che sulla terra) alla conquista di una autonomia che gli permetta, verso i tre anni (o a volte anche prima), di potersi gestire da solo nell'acqua e fuori (vestirsi, lavarsi, andare in bagno ecc.) e porre le basi di una buona vita di relazione con i coetanei.

Non sempre il vostro bambino sarà disposto a venire in piscina, spesso eventi "traumatici" (arrivo dei denti, malesseri, nascita di un fratellino/sorellina) lo renderanno nervoso e irritabile. Il nostro consiglio è di non forzarlo mai, una lezione persa non è la fine del mondo!

## Metodi e strumenti

Sappiamo che l'attenzione in bimbi così piccoli è di breve durata e la loro capacità di concentrazione è scarsa, quindi durante la lezione verranno proposti momenti di "lavoro" e momenti di relax (coccole), in particolare a ogni fase di attività faremo seguire un breve intervallo di coccole. L'inserimento di nuovi esercizi avverrà in maniera molto graduale, non forzando mai "l'andatura", in modo da stabilizzare ogni singola abilità acquisita prima di introdurne di nuove. In poche parole non aspettatevi (o preoccupatevi) che alla seconda o terza lezione vi chiediamo l'immersione completa del vostro bimbo. Nel corso delle lezioni vi verranno insegnate alcune "prese" e varie "andature" per abituarvi a muovervi in acqua in simbiosi con il vostro bimbo, aumentando gradualmente il livello di difficoltà. Le prese e le andature verranno sempre ripetute nel corso delle lezioni, in modo da consolidarle e renderle sempre più efficaci. Verranno utilizzati anche sussidi didattici, cioè vari attrezzi, strumenti e giochi per attirare l'interesse dei bambini e stimolare l'apprendimento giocando. In un angolo della piscina prepareremo una cesta con alcuni giochi che chiameremo "l'oasi". Questa sarà la zona rifugio per quei genitori e bimbi che per qualsiasi motivo abbiano bisogno di staccarsi dal gruppo (momento di pausa, bimbo che piange o si agita). Passato il momento di sconforto genitore e bimbo rientreranno nel gruppo per proseguire la lezione insieme, starà a voi decidere il momento giusto per evitare inutili forzature da parte nostra.

### Da 4 a 18 mesi

Generalmente i bimbi molto piccoli sono curiosi e interessati a ogni attività, e questo facilita il compito nostro e dei genitori; lo svantaggio è che l'attenzione è mantenuta per poco tempo, quindi le proposte di attività saranno contenute in tempi brevi e verrà dato sempre spazio alle coccole e ai momenti di gratificazione per il bimbo. Saranno importanti anche momenti di socializzazione tra tutti gli allievi, genitori compresi, perché anche lo spirito di gruppo può essere un ottimo sussidio didattico (l'unione fa la forza). Al termine della lezione genitori e bimbi potranno godere di un momento di relax e intimità nella vasca "bassa", per concludere serenamente la seduta.

### Da 18 a 36 mesi

Questo è il periodo della massima attenzione per l'ambiente circostante, i bimbi adorano esplorare e fare nuove esperienze e questo è naturalmente un grande vantaggio per gli istruttori, ma purtroppo per noi e per i genitori è anche il periodo in cui cercano di definire la loro personalità mettendo alla prova tutto e tutti; è il periodo dei capricci, del "faccio il contrario di quello che dici" dei bruschi cambi di umore, dalla risata al broncio o al pianto. Bisogna stimolare l'interesse dei bambini senza forzature tramite giochi guidati, che diano al bambino l'impressione (falsa) di essere lui a condurre il gioco. Sarà necessaria una buona dose di pazienza da parte dei genitori (e nostra) e forse un maggior ricorso all'oasi. Poiché in questi periodo i bambini sono in grado di farsi capire tramite il linguaggio sarà più facile spiegare i giochi da eseguire e si potrà dare più spazio all'autonomia in acqua.

Per concludere possiamo dire che queste poche pagine serviranno a farvi conoscere il corso CAMOMILLA, le sue finalità e il modo in cui si svolgerà, ma l'unica vera possibilità di successo risiede nella fiducia che noi dovremo guadagnarci e che voi potrete concederci. Il nostro successo sarà riuscire a creare un clima piacevole e di amicizia, il vostro successo sarà riuscire a instaurare con il vostro bambino un rapporto nuovo e diverso da quello che vivete tutti i giorni, facendo sì che arrivi a sentirsi a suo agio nell'acqua come sulla terra.

**E ora... buona avventura a tutti!**

**Le vostre istruttrici**