



CORSO LIFEGUARD **Bagnino - Assistente bagnanti**

Programma TEORIA in aula:

- Presentazione
- Storia del salvataggio
- Prevenzione, Sorveglianza, Scanning, Smarrimento di un minore, Turni di servizio
- Nuoto di salvamento, Pericolante, Richiesta intervento 1530 - 112
- Fasi del salvataggio a nuoto: 1.Entrata in acqua, 2.Avvicinamento, 3.Presa di contatto, 4.Recupero di una vittima sommersa, 5.Traino, 6.Uscita dall'acqua, 7.Capriola a raccolta a squadra
- Annegamento: Non nuotatore, improvviso e nuotatore
- Attrezzature: Baywatch o Rescue can, Rescue tube, Salvagente anulare, Pertica, Pinne e Maschera, Rullo, Pattino, Rescue Board, Cima da lancio,
- Aspetti legali, Ordinanze Capitaneria di Porto
- Meteorologia, Le onde, le maree, le buche, le correnti marine, i fiumi, flora e fauna marina
- La subacquea
- Trattamento acque nelle piscine e le normative di riferimento

Programma Pratico in Piscina o acque delimitate (prova di esame in 8 minuti):

- 1) 25mt rana subacquea in piscina o in acque libere ripescare un oggetto 3-4kg su fondale 4-5mt
- 2) 25mt stile libero
- 3) 25mt rana
- 4) 25mt dorso
- 5) 25mt stile libero testa alta
- 6) Immersione e recupero pericolante sul fondo
- 7) 25mt trasporto pericolante e recupero sul bordo vasca

Programma Pratico VOGA:

- Vogare
- Attraccare
- Evitare un ostacolo
- Affrontare onde sia di prua che di poppa
- Eseguire un salvataggio in modo rapido e corretto

Programma Pratico NODI:

- Nodo Semplice
- Nodo Savoia
- Gassa D'Amante
- Nodo Bandiera
- Nodo Margherita
- Nodo Stropo
- Nodo Parlato

Programma Pratico BLS-D-PBLSD (adulto-bambino-infante):

- Le normative di riferimento
- Infarto e Arresto Cardiaco Improvviso (cause e statistiche)
- Valutazione sulla sicurezza, Valutazione stato di coscienza, Chiamata d'emergenza, Attivazione 118/112
- Ostruzione da corpo estraneo
- Apertura vie aeree, Valutazione attività respiratoria, Tecniche di respirazione artificiale, Massaggio cardiaco esterno, Posizione laterale di sicurezza
- Utilizzo del defibrillatore semiautomatico, Risoluzione dei problemi e manutenzione
- Utilizzo Face Mask, Pocket, AMBU, dispositivi sopraglottici
- Soccorso a due, Polso

Programma Pratico OSSIGENO:

- Leggi fisiche
- Anatomia e Fisiologia
- Le normative di riferimento
- Equipaggiamento Unità ossigeno: Maschera oronasale di rianimazione; Pallone autoespansibile con reservoir; Maschera facciale semplice; Maschera facciale con reservoir; Erogatore a domanda; Maschera CPAP; Cannule di Guedel; Tubo laringeo; Saturimetro; Aspiratore manuale.

ESERCIZI IN PISCINA

A. ESERCIZI:

- 1) PARTENZA **TUFFO di TESTA** (dal trampolino o dal bordo vasca);
- 2) Aspettare che la spinta del TUFFO finisca l'efficacia (abbrivio) e proseguire con il completamento dei **25mt di "Rana Subacquea"**;
- 3) RITORNO **25mt "Stile Libero"** testa ALTA fuori dall'acqua tenendo sempre un punto fermo (pericolante);
- 4) RIPARTENZA **25mt "Rana"** testa ALTA;
- 5) RITORNO **25mt "Dorso"**;
- 6) RECUPERO con RESPIRAZIONE A PARETE.

C. ESERCIZI con tavoletta

- 1) PARTENZA **Tavoletta gambe rana**;
- 2) Ritorno **Tavoletta gambe stile**;
- 3) RIPARTENZA **Tavoletta gambe rana sul dorso**;
- 4) Ritorno **Tavoletta gambe rana sul dorso**.

D. ESERCIZI:

- 1) PARTENZA **TUFFO FRENATO** (dal trampolino o dal bordo vasca) ricordare che il tuffo frenato è solo propedeutico per far capire che non si deve mai perdere di vista il pericolante;
- 2) **Avvicinamento** vittima, posta a circa 15mt, con **"Stile Libero"** testa ALTA;
- 3) **Presa contatto** vittima sommersa o priva di sensi e trasporto, ritornando lato partenza;
- 4) **Tecnica dell'Uscita dal Bordo vasca**;
- 5) **Uscita e posizionamento** sul bordo vasca: posizione sicurezza o iniziare BLS.

E. ESERCIZI ESAMI:

- 1) PARTENZA **TUFFO di TESTA** (dal trampolino o dal bordo vasca);
- 2) Aspettare che la spinta del TUFFO finisca l'efficacia (abbrivio) e proseguire con il completamento dei **25mt di "Rana Subacquea"**;
- 3) RITORNO **25mt "Stile Libero"** testa ALTA;
- 4) RIPARTENZA **25mt "Rana"** testa ALTA;
- 5) RITORNO **25mt "Dorso"**;
- 6) RIPARTENZA **25mt "Stile Libero"** testa ALTA con recupero pericolante;
- 7) RITORNO **"Trasporto Pericolante"** e **"Recupero sul Bordo Vasca"**.

Il corso di bagnino non è un corso di nuoto devi essere già in grado di effettuare gli stili e avere un'eccellente acquaticità.