

# CONSIGLI PER UN CORRETTO UTILIZZO DEGLI SPAZI DEDICATI AL NUOTO LIBERO



## **ALCUNE SEMPLICI REGOLE**

- Prima di entrare in acqua fai sempre la doccia; un ambiente più pulito è un vantaggio per tutti.
- Nuotando in corsia stai sempre a destra della riga nera al centro; se ti accorgi che qualcuno ti sta per superare accosta a destra facilitando la manovra di chi è più veloce.
- Se al termine della vasca vuoi fare una sosta non occupare la parte centrale della corsia; posizionati su un lato lasciando spazio a chi dietro di te intende proseguire senza fermarsi.

## **USARE LA GIUSTA CORSIA**

Gli assistenti bagnanti indicano con appositi cartelli a bordo vasca le tipologie di nuoto che vengono consigliate nelle diverse corsie.

Utilizzare la corsia giusta può aiutare a trovare il ritmo adeguato per godersi al meglio la piscina.

Le corsie esterne con il bordo sono consigliate a chi nuota facendo frequenti pause, a chi ha bisogno di un appoggio per fare esercizi, a bambini e famiglie che utilizzano la piscina a scopo ludico.

Le corsie segnalate dal cartello “NUOTO LIBERO” possono essere utilizzate da chi vuole nuotare a ritmo tranquillo, alternando vari stili, la tavoletta e dove indicato anche con palette o pinne.

Le corsie segnalate dal cartello “NUOTO VELOCE” sono a disposizione di chi in piscina intende fare un vero e proprio allenamento, nuotando a ritmo sostenuto e con poche pause, anche con palette o mezze pinne. In queste corsie non è consigliato nuotare di solo gambe con la tavoletta, a dorso doppia bracciata o fare esercizi che possano intralciare il ritmo del nuoto continuo.

N.B. qualsiasi sia il tuo talento natatorio cortesia e rispetto del prossimo sono doti apprezzate quanto un bello stile in vasca.