

## Salvamento

Per fare salvamento si deve saper nuotare nei vari stili e poi bisogna completare la preparazione imparando le tecniche di trasporto del soggetto in pericolo.

E' fondamentale saper praticare l'apnea, remare, andare in canoa, usare le pinne in piscina o usare una tavola da surf nell'acqua "agitata". E' importante anche avere una buona preparazione di base per la corsa.

L'attività agonistica nazionale e internazionale si articola su 7 prove individuali e 4 staffette in piscina e altrettante in mare o acque aperte (laghi o fiumi). Ci sono gare anche in acque libere (mare).

17/11/2007