

Controllo della sicurezza in acqua: Nuova tessera, stesso contenuto

Da marzo 2014 la tessera CSA avrà una nuova veste, mentre il contenuto del test resta invariato. La tessera sarà rilasciata direttamente dai partner.



Grazie alle competenze minime acquisite con il CSA i bambini riescono a portarsi in salvo da soli a riva o a bordo vasca in caso di caduta accidentale in acqua. Inoltre, il CSA infonde nei bambini maggiore sicurezza in acque profonde.



Il CSA si basa essenzialmente su tre elementi specifici:

- effettuare una capriola in acque profonde: i bambini si tengono a bordo vasca; si accovacciano e afferrano le caviglie, poi si lasciano cadere in acqua con una rotazione in avanti. Il corpo deve immergersi completamente;
- mantenersi a galla sul posto per almeno 1 minuto: il bambino può galleggiare sulla schiena («ninfea»), aiutandosi con movimenti delle mani e dei piedi. Può naturalmente anche rimanere in posizione eretta e pagaiare con mani e braccia, ma sarà molto più faticoso;
- nuotare 50 metri: al segnale dell'insegnante il bambino nuota su 50 m, la tecnica è libera. Non è consentito posare i piedi sul fondo o ancorarsi a bordo vasca nelle fasi di virata.

Controllo della sicurezza in acqua CSA (pdf)

Partner:

G+S, SSS, swimsports.ch, swiss swimming, Associazione Svizzera die maestri bagnini nonché i Cantoni Berna, Zugo, Nidvaldo.

Fonte: [upi – Ufficio prevenzione infortuni](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO