# Competenze in acqua: Controllo della sicurezza in acqua CSA

**opuscolo dell'upi L'obiettivo del test «Controllo della sicurezza in acqua (CSA)» è che i bambini riescano a mettersi in salvo da soli dopo una caduta in acqua. Ecco come procedere.**

Gli allievi devono seguire tre lezioni, al termine delle quali assolvono il CSA e, se superano il test, ottengono l'attestato CSA. Nell'opuscolo dell'upi sono proposte tutte e tre le lezioni.

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.

Fonte: upi – ufficio per la prevenzione degli infortuni